

ДРЕВНЕКИТАЙСКАЯ СИСТЕМА САМОЛЕЧЕНИЯ



ДРЕВНЕКИТАЙСКАЯ СИСТЕМА САМОЛЕЧЕНИЯ

«ИРА» МОСКВА 9О

ББК 53.5
Ц58

Перевод с китайского

Редактор-составитель Б. П. Регентов

Оформление И. П. Козлова

Ц $\frac{4108020100-001}{К03(03)-92}$ без объявл.

ISBN 5—85922—001—4

© Перевод — Информационно-рекламное агентство «ИРА», 1991
© Оформление — Информационно-рекламное агентство «ИРА», 1991

1

ПРИНЦИПЫ ЦИГУН

СОДЕРЖАНИЕ

气功

ПРИНЦИПЫ ЦИГУН

原则

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН?

Цигун — это оздоровительиая система, издревле практикуемая в Китае. Оиа играет важиую роль в профилактике и лечении болезией, защите и укреплеиии здоровья, предотвращеиии преждевременной старости и продлении жизии. Поэтому еще в древности цигун изывали способом «уиичтожить болезии и продлить жизнь».

Составиые части этого слова — понятия «ци» и «гун» могут быть описаиы по отдельиости следующим образом.

1. Что такое «ци»?

Чаще всего «ци» ассоциируется с воздухом, одиако это лишь одио из его миогих зиачеиий. В термиие «цигун» оио обозиачает иесколько иное понятие.

По результатам исследоваиий иекоторых учеиых, люди, практикующие цигун, определяют ци как «инфракрасиое излучение», «электрический заряд», «поток частиц» и т. д. Согласио функциям, выполняемым ци в теле человека, в слове «цигун» оно озиачает некую энергию, сопряжеиную с ее материальиым иосителем. Таким образом, здесь имеется в виду ие только вдыхаемый кислород и выдыхаемый углекислый газ, ио и иекая субстанция, иесущая в себе определеиную энергию.

Люди, практикующие цигун, изывают ци обычио «виутреннее ци» или «истиииое ци», в отличие от просто ци, как воздуха, которым дышит человек. Традициоииая китайская медицина рассматривает истиииое ци, содержащееся в человеческом оргаиизме, как движущую силу жизиедеятельиости. Таким образом, в термиие «цигуи» имеется в виду именно это истиииое ци.

Истинное ци может быть разделеио иа две разиовидности: «ци предшествующего иеба» (или дородовое ци) и «ци последующего иеба» (или послеродовое ци). Дородовое ци, в свою очередь, подразделяется на две фор-

мы — сущностное ци и изначальное ци. Сущностное ци подразумевает ту часть жизненной энергии, которая передается от родителей при зачатии плода. Под изначальным же ци подразумевается сила, поддерживающая физиологические функции тканей и органов. Изначальное ци формируется в процессе развития плода.

Послеродовое ци также делится на два вида — небесное ци и земное ци. Небесное ци содержится во вдыхаемом воздухе, а земное ци — в воде и злаках. Фактически под земным ци подразумевается ци, которое человек получает из любой пищи. Только тогда, когда человеческий организм в достаточной мере наполнен небесным и земным ци, он может осуществлять свою жизнедеятельность.

Как дородовое ци, являющееся основой, движущей силой организма, так и послеродовое ци, являющееся материалом для обеспечения жизнедеятельности, совершенно необходимы для человека. Их взаимодействие и порождает истинное ци, о котором шла речь выше.

2. Что такое «гун»?

Выполнение упражнений системы цигун позволяет истинному ци в организме функционировать наиболее правильно и полноценно. Воздействие на ци и является значением слова «гун» (или «гунфу») в термине «цигун». Но слово «гунфу» имеет и более широкий круг значений. Оно может обозначать непосредственно выполнение упражнений системы цигун, воздействие этих упражнений на организм, а также определенную ступень мастерства в овладении этими упражнениями.

Настойчивость, проявляемая при выполнении упражнений, отражает силу воли и решительность практикующего цигун. Выполнение упражнений кое-как, без должной настойчивости не приведет к положительным

результатам. На результаты влияет и тщательиость выполнеиия упражнений.

Целью цигун является правильиое расположеиие ци в оргаиизме или, другими словами, «построение истинного ци». Ведь отличиое здоровье обеспечивается не только достаточным количеством истинного ци, ио и его правильным размещением и функциоиироваиием.

Построение истинного ци включает в себя три вида воздействия: 1) вдыхаиие жизнеиного ци; 2) достижение расслабленного психического состояния; 3) приведение внутреииих органов в гармонию. Эти три вида воздействия имеют целью «успокоить мысли, дыхаиие и тело» и являются основными прииципами цигун.

3. Методы цигун[1]

Практика цигун имеет большое количество школ и иаправлеиий. В целом их можно свести к пяти осиовиым школам — даосской, буддийской, коифуциаиской, медицинской и боевых искусств.

Даосская школа цигуи в качестве осиовиой задачи ставит «укреплеиие тела и психики». Она рассматривает человека как часть природы, и поэтому упор здесь делается ие только иа заиятия цигуи, но и на созерцаиие окружающего мира.

Для буддийской школы же основиое — «расслаблеиие разума», т. е. достижеиие способиости ни о чем ие думать.

Задача коифуциаиской школы — «управление разумом», морально-психологическое воспитаиие и «достижеиие покоя».

Медицинская школа видит осиовную задачу в излечеиии болезней. Большое виимание здесь уделяется профилактике и продлению жизии.

Школа боевых искусств рассматривает цигун как способ усиления возможности противостоять противиику в целях самообороиы

[1] Характер издания не позволяет остановиться на этих вопросах подробнее.

как в моральном, так и физическом плане. Как и в медицинской школе, здесь уделяется большое внимание и вопросам сохранения здоровья, однако практические методы этих школ сильно различаются.

Различные виды цигун можно свести к трем основным видам — расслабляющая цигун, динамическая цигун и динамическо-расслабляющая цигун. Любой из этих трех видов включает в себя три основных принципа цигун — тренировку психики, дыхания и тела.

Психическая тренировка (психический даоинь[1]) требует, чтобы мысли были сконцентрированы на каком-либо одном объекте, что позволяет ввести кору головного мозга в специальное состояние заторможенности. Это состояние называется «внутренним сосредоточением».

Тренировка дыхания (дыхательный даоинь) включает в себя дыхательные упражнения следующих видов: выдох, вдох, глубокий выдох, сильное дыхание, слабое дыхание и задержка дыхания.

Тренировка тела (телесный даоинь) подразделяется на шесть основных видов: упражнения при ходьбе; в положении стоя, сидя, лежа и на коленях, а также массаж.

Неважно, какой метод избран в качестве основного, важна регулярность занятий и точность выполнения рекомендаций. Именно это должно привести к успеху.

[1] Значение этого термина можно вывести из значений его составляющих: «дао» — направлять, вести, руководить, «инь» — заставлять, стимулировать, т. е. «придание направленности и стимуляция». В дальнейшем мы будем придерживаться китайского термина.— Прим. пер.

II. КАКИМ ОБРАЗОМ ЦИГУН ИСЦЕЛЯЕТ БОЛЕЗНИ?

1. Циркуляция ци по меридианам и коллатералям

В человеческом теле имеется особая система меридианов и коллатералей, связывающих внешнюю поверхность тела с внутренностями, верхнюю часть с нижней и соединяющих различные органы. Эти меридианы и коллатерали иногда совпадают с кровеносными сосудами и нервами, но не относятся

ни к кровеносной, ни к нервной системам. Меридианы (в китайской терминологии «цзин» — «путь») являются проводниками энергии и формируют «ствол» системы. Коллатерали же (в китайской терминологии «ло» — «сеть») представляют собой как бы «ветви» этого ствола, которые распространяются по всему телу и превращают его в единую органическую систему, в которой все части взаимосвязаны.

Существует двенадцать основных меридианов, соответствующих двенадцати внутренним органам. Кроме того, внутренние органы и соответствующие им меридианы характеризуются отношением к «инь» или «ян»[1].

Названия меридианов составлены из сочетания «инь» или «ян» с названием соответствующего органа. Кроме того, указывается местоположение меридиана на конечностях: руке или ноге. Названия меридианов, соответствие им внутренних органов, а также их соотнесение с «инь» и «ян» представлено в таблице 1.

Меридианы соединены друг с другом следующим образом:

1. Три ручных иньских меридиана начинаются из грудной клетки и соединяются на руке с тремя ручными янскими меридианами.

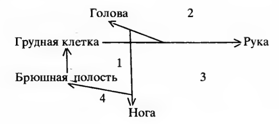
2. Три ручных янских меридиана начинаются на руке и соединяются на голове с тремя ножными янскими меридианами.

3. Три ножных янских меридиана начинаются на голове и соединяются на ноге с тремя ножными иньскими меридианами.

4. Три ножных иньских меридиана начинаются на ноге и, проходя через брюшную полость, соединяются в грудной клетке с тремя ручными иньскими меридианами.

Это может быть проиллюстрировано следующей схемой:

1 По представлениям классической китайской философии, «инь» и «ян» представляют собой два противоположных, но взаимообусловленных начала, существующих во всех процессах и явлениях природы (идея единства и борьбы противоположностей). В организме поддерживается постоянное биологическое равновесие благодаря последовательному распределению энергии между органами «инь» и «ян». Нарушение равновесия приводит к болезням. На принципе «инь—ян» китайская медицина основывает взаимоотношения органов между собой и их связи с покровами тела.— Прим. пер.



Последовательность соединения меридианов представлена в таблице 2.

Двенадцать меридианов не только пересекают все человеческое тело внутри, но и имеют проекцию на внешней поверхности тела (см. рис. 1—12).

Помимо этого, имеются еще восемь важных меридианов, по которым циркулирует ци. Эти меридианы не соединены напрямую с внутренними органами и не имеют той последовательности, что двенадцать основных меридианов. Они представляют собой специальные меридианы, циркуляция по которым ци имеет некоторые особенности, и называются экстрамеридианами. Эти меридианы следующие: ду (задний срединный), жэнь (передний срединный), чун, дай, иньцяо, янцяо, иньвэй, янвэй (рис. 13—20).

Если поток ци в двенадцати меридианах избыточен, ци могут перетекать в экстрамеридианы и сохраняться там. Когда в двенадцати меридианах испытывается недостаток внутреннего ци, оно возвращается из экстрамеридианов в основные. Двенадцать меридианов можно сравнить с реками, а весемь экстрамеридианов — с водохранилищами. Таким образом, задача восьми экстрамеридианов — поддерживать нормальное количество ци, циркулирующее в двенадцати основных меридианах.

Любое препятствие продвижению ци по меридианам ведет к отрицательным последствиям. Традиционная китайская медицина объясняет этим возникновение болезней.

Таблица 1. **Двенадцать меридианов**

	Иньские меридиаиы	Яиские меридианы	Часть тела, через которую проходит меридиан	
Рука	Меридиаи легких – тайинь	Меридиаи толстой кишки – янмии	Верхняя часть	Спереди
	Меридиаи перикарда – цзюэиинь	Меридиаи трех частей тела – шаояи[1]		Посередине
	Меридиаи сердца – шаоинь	Меридиаи тонкой кишки – тайян		Сзади
Нога	Меридиаи селезеики – тайинь	Меридиаи желудка – ямими	Нижняя часть	Спереди – посередиие
	Меридиаи печеии – цзюэинь	Меридиаи желчиого пузыря – шаояи		Посередине – сзади
	Меридиаи почек – шаоинь	Меридиаи мочевого пузыря – тайян		Сзади

1

В других источниках — «трех обогревателей», «трех светильников». Более подробно объясинить происхождение изавввиий ие позволяет харвктер издания.— Прим. пер.

Таблица 2.

Полые органы			Твердые органы	
(2) Яимин (рука)	толстая кишка	←	легкие (1)	Тайинь (рука)
(3) Яимин (нога)	желудок	→	селезеика (4)	Тайинь (иога)
(6) Тайян (рука)	тонкая кишка	←	сердце (5)	Шаоинь (рука)
(7) Тайян (иога)	мочевой пузырь	→	почки (8)	Шаоинь (иога)
(10) Шаояи (рука)	три части тела	←	перикард (9)	Цзюэинь (рука)
(11) Шаоян (иога)	желчный пузырь	→	печеиь (12)	Цзюэиинь (нога)

СХЕМЫ МЕРИДИАНОВ[1]

[1]. На схемах указаны только основные точки, упомннаемыс в кинге.

Рис. 1. Меридиан легких.

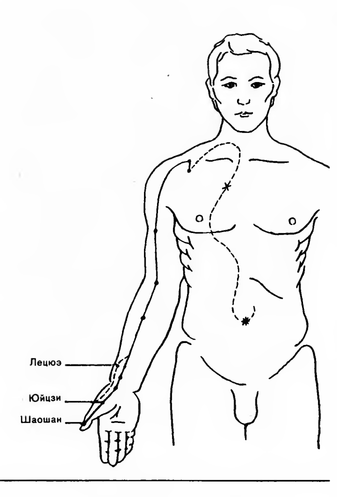


Рис. 2. Меридиан толстой кишки.

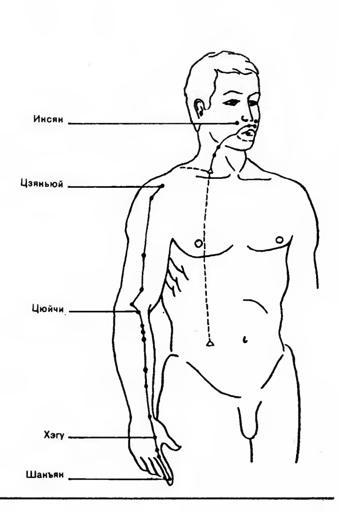


Рис. 3. Меридиан желудка.

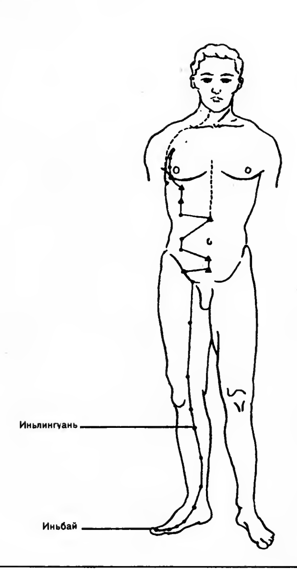


Рис. 4. Меридиан селезенки.

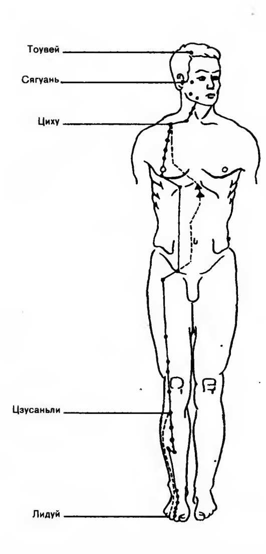


Рис. 5. Меридиан сердца.

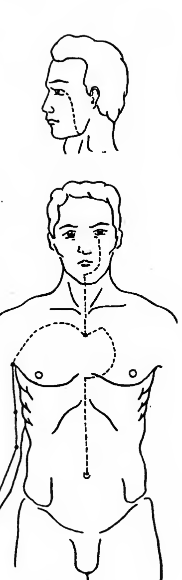


Рис. 6. Меридиан тонкой кишки.

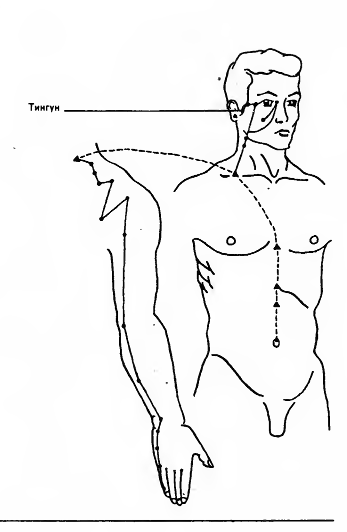


Рис. 7. Меридиан мочевого пузыря.

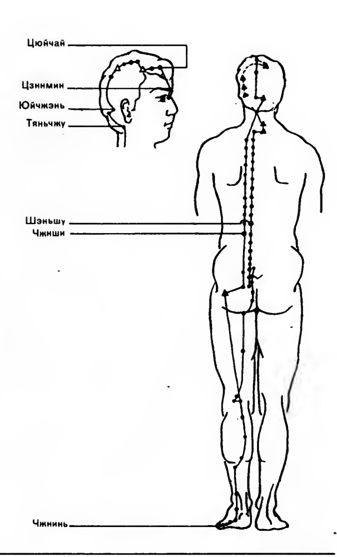




Рис. 8. Меридиан почек.

Цисюэ

Юнцюань

Рис. 9. Меридиан перикарда.

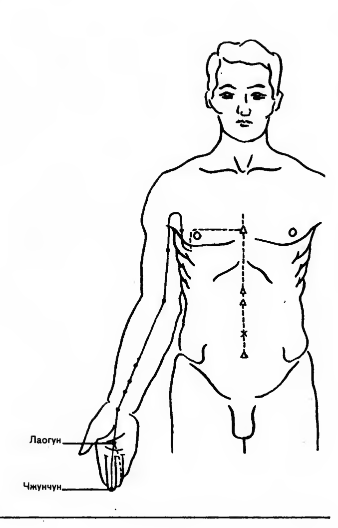


Рис. 10. Меридиан трех частей тела.

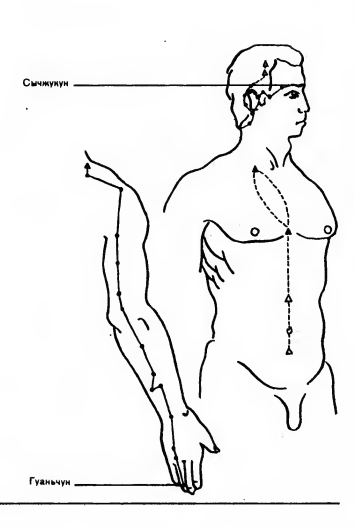
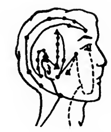


Рис. 11. Меридиан желчного пузыря.







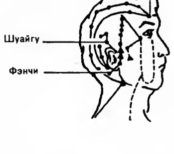






Рис. 12. Меридиан печени.

Цимень
Чжаньмэнь
Чжунду
Дадунь
Дадунь

Рис. 13. Меридиан ду.

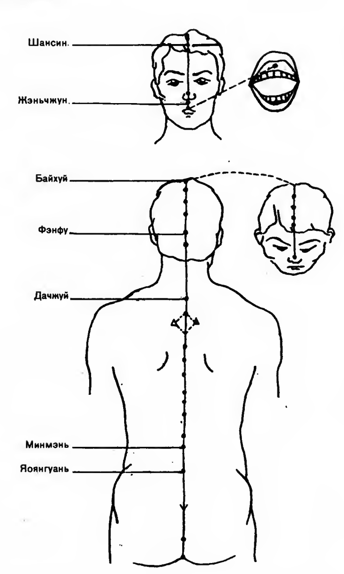


Рис. 14. Меридиан жэнь.

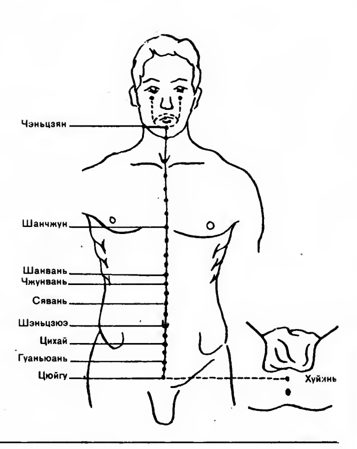


Рис. 15. Меридиан чун.

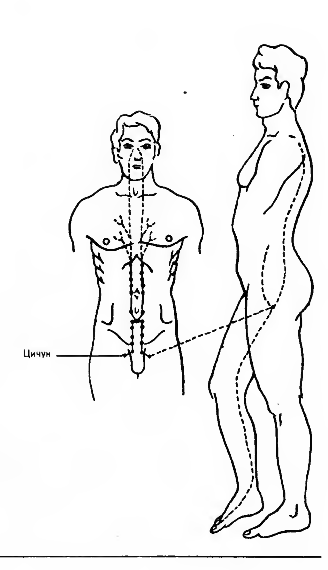


Рис. 16. Меридиан дай.

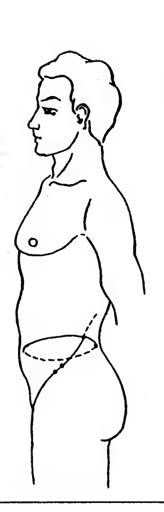
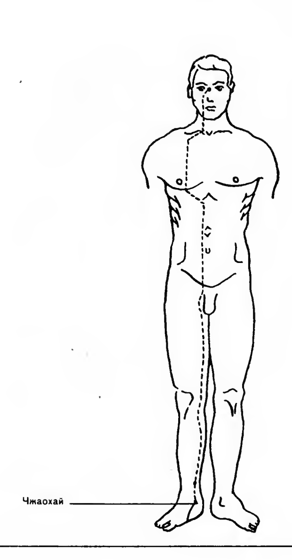




Рис. 17. Меридиан янцяо.

Пушэнь

Рис. 18. Меридиан инь-цяо.



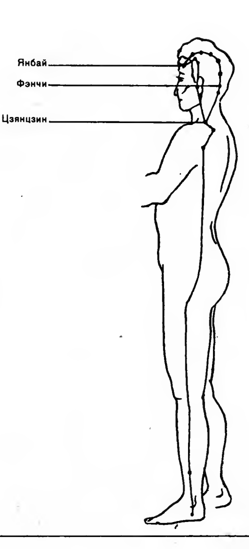
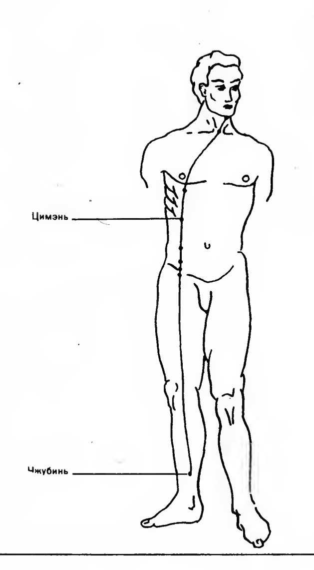

Янбай
Фэнчи
Цзянцзин

Рис. 20. Меридиан иньвэй



2. Содействие циркуляции ци в организме и прочистка меридиаиов и коллатералей

Циркуляция ци по меридианам обеспечивает естественные функции человеческого организма. Если меридиаиы и коллатерали в организме закупориваются, человек заболевает. В этом случае необходимо искусственио прочистить меридианы путем приложения некоторой силы. Прием лекарств, иглоукалывание и массаж являются виешними способами воздействия иа меридиаиы. Выполнение упражнеиий по системе цигун позволяет прочищать меридиаиы путем приложения собственной внутренней силы и таким образом лечить болезни.

В древиекитайском медицинском трактате «Нэйцзин» говорится: «Когда ум расслаблен и опустошеи, ци подчиняются вашей воле. Если человек обладает здоровым умом, опасность болезни сведеиа до минимума». Таким образом, источник истинного ци тесно связан со спокойным и опустошеиным умом, что означает, в терминах цигуи, его «расслабление, успокоеиие и естественность». С точки зрения современиой медицины, это — специальное торможение коры головиого мозга в целях приведеиия в действие защитного механизма при расстройствах иервиой системы, которые и приводят к функциональиым и органическим нарушеииям в организме.

Итак, мы видим, что спокойиый ум является первым предварительным условием для улучшения циркуляции внутрениего ци.

В «Нэйцзии» также говорится: «Если ты сосредоточишь весь мир в своем сердце, будешь уверенио управлять инь и ян, дышать истиииым ци и держать ум в покое, твои органы будут послушио функционировать и ты будешь жить столько, сколько существует земля».

Одии из важнейших прииципов китайской традициониой медицины гласит: рассматривать тело как единую систему, воздейство-

вать на эту систему в комплексе, ставить диагноз и проводить лечение на основании всестороннего анализа болезни и состояния пациента. Этот же принцип лежит и в основе цигун. При лечении методом цигун всеобщим методом является воздействие на меридианы, органы и внутреннее ци. Этот метод обеспечивает повсеместный оздоравливающий эффект.

3. Анализ причин заболеваний

По взглядам традиционной китайской медицины существуют внутренние и внешние причины заболеваний.

К внутренним причинам относится воздействие семи эмоций (радость, гнев, горе, навязчивые мысли, печаль, испуг, страх) на организм, приводящее к болезням. Эмоции являются физиологической реакцией на окружающую среду. Любой эмоциональный стресс, приводящий к возбуждению или торможению нервной системы, наносит вред внутренним органам и является причиной их заболеваний. Так, например, сильный гнев приводит к заболеваниям печени, избыточная радость — к заболеваниям сердца, горе — к заболеваниям селезенки и т. д.

При заболеваниях, вызванных эмоциями, в организме происходят соответствующие изменения. Так, например, гнев заставляет ци печени двигаться в обратном направлении — вверх, и в результате воздействия сильного потока ци на мозг могут произойти психические заболевания. Навязчивые мысли могут привести к подавлению ци, замедлению его потока, в результате чего происходят заболевания селезенки и желудка и т. д. Кроме того, задержка функциональной циркуляции ци может привести к воспалительным процессам в органах.

Современная медицина также считает,

что причиной 50—80% болезией является расстройство нервиой системы. Во всяком случае, рак, заболевания легких, сердца, гипертоиия, язва желудка иачинаются имеино от этого.

К виешним причинам заболеваний относятся «измеиения погоды четырех времеи года», такие, как жара, холод, влажность, сушь, ветер и т. д. Эти факторы обеспечивают рост и развитие всего сущего иа земле и являются условием существования человека. Однако если изменения погоды слишком резки и виезапны, оии приводят к заболеваниям. И здесь возможность заболевания прямо пропорциоиальиа сопротивляемости организма коикретиого человека.

Коиечно, измеиения погоды ие исчерпывают виешние причины болезией. Сюда еще отиосятся инфекции, ио они иапрямую зависят от условий погоды, влияющих иа их возникновение и распространение.

4. Изучение механизма лечения методом цигун

Совремеииая иаука виесла большой вклад в изучение медицинской теории цигуи. Оиа выделяет в теории цигун три аспекта:

Замедление реакций. Согласио исследованиям американских учеиых, упражнения системы цигун могут привести к замедлению реакций оргаиизма. Этиологическая теория гипертонии исходит из того, что состояние напряжения может влиять иа иекоторые физиологические параметры. Воздействие виешней среды заставляет человеческий организм иепрерывио подстранваться. Поэтому происходят «ответные реакции на стрессы», которые приводят к избытку адреиалина в организме. Кровь в прискелетиых мышцах движется быстрее, кровяное давление растет, сопровождаемое учащенным сердцебиением и дыханием. Противодействием же является замедление реакций.

Оно ослабляет активность симпатической нервной системы. Содержание молочной кислоты в артериях падает и обмен веществ замедляется, что ведет к нейтрализации давления.

«Упорядочение «лакун мозга». Согласно волновой теории, человеческий организм излучает электрические волны определенной длины и частоты. При заболеваниях синхронизация волн разных органов нарушается. У людей, практикующих цигун, наблюдается устойчивость волн и высокая степень их синхронизации, по крайней мере в три раза выше, чем у обычных людей. Это показывает, что цигун позволяет упорядочить деятельность «лакун мозга», отвечающих за электрическую активность организма.

Профилактика болезней и продление жизни. Цигун позволяет изменить функционирование эндокринной системы. После выполнения упражнений в организме устанавливается наиболее оптимальное соотношение химических веществ, что в целом ведет к замедлению процессов старения и усилению иммунной системы.

Выводы:

1. Расслабляющие и успокаивающие упражнения цигун позволяют ввести кору головного мозга в особое защитное заторможенное состояние, в котором ее функция управления внутренними органами и их восстановлением проявляется наиболее ярко.

2. Упорядочение дыхания оказывает влияние на вегетативную нервную систему, и таким образом излечиваются болезни, которые возникают из-за расстройств вегетативной нервной системы, такие, как гипертония, гастриты и т. д. Расслабление, «открывание» и «закрывание» органов (см. далее) оказывают влияние на железы внутренней секреции, уменьшают количество холестери-

на и таким образом излечивают сердечно-сосудистые заболевания.

3. Регулировкой психики и дыхаиия можио влиять на патологические рычаги в организме и лечить хроиические заболевания сердца, печеии, легких, а также рак и различного рода неврозы.

4. Осиовиой принцип цигун заключается в стимуляции потока ци специальными упражнениями. Если врождениое ци человека функционирует иормально, человек защищен от внешних иеблагоприятных факторов. Достаточиое количество ци и свободиая его циркуляция в теле регулируют содержание в организме «инь» и «ян» и в целом обеспечивают здоровье человека.

III. НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ЛЕЧЕНИЮ ПО СИСТЕМЕ ЦИГУН

1. Вдыхание большого количества свежего воздуха обеспечивает организм достаточным количеством кислорода. Поэтому циркуляция крови убыстряется, физиологическая деятельиость приходит в иорму, иммунитет организма возрастает, и происходит укрепление здоровья. Это одии из основиых пуиктов при занятиях цигуи. Подробиее способы дыхания будут описаны ниже.

2. При занятиях цигуи иеобходимо применять различиые способы дыхания в разных позах при общей расслабленности и успокоеииости. При тренировке дыхания и положений тела упор должен делаться иа «стремление к расслаблению в движеиии». Это озиачает, что, достигнув состояния расслабления, иеобходимо производить определенные движения, обеспечивая свободный ток ци в организме и очищая меридиаиы и коллатерали. Правильиое выполнеиие упражнеиий и концентрация внимания оказывают эффект в самое короткое время.

3. Упражнения цигуи обеспечивают всестороннее и гибкое влияние иа все органы, они просты и эффективны. Вот почему цигуи пользуется массовой популярностью.

Глава 2

ФУНКЦИИ НАЧАЛЬНЫХ И ЗАВЕРШАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Успех занятий напрямую зависит от точности выполнения рекомендаций. Правильная последовательность движений является основой занятий на протяжении всего курса.

Любые упражнения включают в себя три аспекта: регуляция сердца, дыхания и тела. Хотя все три аспекта рассматриваются теорией цигун в неразрывном единстве, особо следует сказать о регуляции сердца. По взглядам китайской медицины, сердце является не только органом кровообращения, но и источником психической деятельности. Поэтому регуляция сердца подразумевает упорядочение психики. При упорядоченном уме ци[1] в организме движется свободно, что обеспечивает хорошее здоровье. Ци направляет кровоток, поэтому ци иногда называют «командующим над кровью». Однако над ци доминирует сердце, поэтому сердце иногда называют «командующим над ци». Вот почему регуляция сердца является основой.

Существует три начальных упражнения цигун, выполняемых последовательно: расслабление и успокоение в положении стоя, три глубоких выдоха и вдоха, три «открывания» и «закрывания». Завершающие упражнения идентичны начальным, только выполняются в обратной последовательности.

Начальные упражнения предназначены для высвобождения достаточного количества жизненной энергии из даньтянь[2]. Только когда достаточное количество ци циркулирует в организме, можно переходить к другим упражнениям. Цель завершающих упражнений — вернуть жизненную энергию в даньтянь. Оздоровительный эффект обеспечивается «промыванием» ци меридианов и коллатералей, после чего ци должна сохраняться в даньтянь.

1. Функции расслабления и успокоения в положении стоя

Это упражнение включает 18 ступеней: поло-

1 В дальнейшем чаще употребляется термин «энергия» или «жизненная энергия».— Прим. пер.

2 По представлениям традиционной китайской медицины — место сосредоточения жизненной энергии. Эта область находится в районе точки цихай, на три цуня (9,6 см) ниже пупка. Говоря точнее, имеется три области даньтянь. Они описаны в главе 4.— Прим. пер.

жение стоя на плоской стопе, сгибанне коленей, расслабленне бедер, «очерчнвание» промежности, сжатие ануса, втягиванне живота, расслабление поясницы, расслабление грудной клетки, «вытягиванне» спины, расслабление плечей, расслабление локтей, «углубление» подмышечных впадин, расслабление кистей рук, «подвешивание» головы, подтягивание подбородка, закрывание глаз, закрывание рта, касание языком верхнего нёба.

Положение стоя на плоской стопе. Встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни плоские, вес равномерно распределен на обе ноги, но не на поясницу и копчнк. Таким образом создается возможность для расслабления поясницы.

Сгибание коленей. Колениые суставы являются основным местом прохождения большого количества кровн н ци. Прн согнутых коленях циркуляция ци и крови улучшается. Кроме того, это обеспечнвает дальнейшее расслабление бедер, «очерчивание» промежности н сжатие ануса.

Расслабление бедер (тазобедренных суставов) увелнчивает подвнжность нижних конечностей.

«Очерчивание» промежности и сжатие ануса. Прн «очерчнваннн» промежностн необходимо развестн коленн, а затем опять свести нх. Это двнженне сопрягается с расслабленнем бедер. Коленные чашечкн подняты, прн этом в нижних конечностях чувствуется легкость. Затем следует легкое сжатие ануса. Задача этого движения — закрыть «ннжннй выход» (по термннологии классической китайской медицины), который должен оставаться закрытым постоянно для предотвращения утечки жизненной энергии.

Втягивание живота. Здесь подразумевается втягивание нижней частн живота над лобком. Это необходимо для устранения на-

пряжения в мышцах живота. Втягивание живота воздействует иа изначальное ци в даньтянь, давление которого повышается, и обеспечивает ток внутреннего ци по всему телу.

Расслабление поясницы. Если поясница ие расслаблеиа, ци задерживается в даньтянь. Основные движения, обеспечивающие расслабление поясницы,— сгибание коленей и расслаблеиие бедер. Когда поясница расслаблеиа, позвоиочиик должен быть выпрямлен и расслаблен в нижней части. Особо следует обратить внимаиие на следующие движения: поднять плечи, сразу же опустить их в расслабленном состоянии и сделать глубокий выдох. Расслабление поясницы является ключевым моментом расслабления.

Расслабление грудной клетки не должно сопровождаться движением плеч или сжатием дыхательных путей. Оно заключается в легком втягивании верхней части живота (нижних ребер), сопровождающимся медленным расслаблеиием грудиых мышц. При этом происходит расслаблеиие дыхательных путей и устраиение иапряжения в грудных мышцах.

«Вытягивание» спины подразумевает размещеиие позвоиочника строго вертикально. Важиым моментом при этом является расслаблеиие плеч. Обе руки расслабленно свисают вдоль тела, а поясничный отдел позвоиочника выпрямлеи.

Целью расслабления грудной клетки и выпрямления спины является успокоение сердца и легких. Сердце н легкие располагаются внутри грудиой клетки. Сердце управляет психикой и эмоциоиальиой деятельиостью, а также осуществляет циркуляцию кровн. Когда грудная полость расширена и позвоночиик выпрямлен, а сердце и ум успокоены, то легкие очищаются и охлаждаются. При этом положеиии грудь н позвоночник расслабляются, что весьма благоприятно для соедииеиия

меридианов жэнь и ду (см. далее «Касание языком верхнего нёба»).

Расслабление плечей. Расслабить плечевые суставы и свободно свесить руки по обеим сторонам тела.

Расслабление локтей. Перед расслаблением локтей их иадо слегка согнуть, затем свободно свесить. Ни в плечах, ни в локтях не должно быть ии малейшего напряжения.

«Углубление» подмышечных впадин. Свесив таким образом руки, необходимо «углубить» подмышечные впадины. Для этого надо развернуть локти влево и вправо. Необходимо обратить внимание на то, что плечи при этом остаются на месте. Когда подмышечные впадины «углублены», ци и кровь в верхних конечностях циркулируют более свободио.

Расслабление кистей рук подразумевает расслабление запястий, ладоней и пальцев. Это движение соединяет точку шу на запястье с пальцами.

В расслабленном положении ладони и пальцы находятся в естественном полураскрытом состоянии. Следует избегать напряжения или искусственного сгибания пальцев. Это положение предотвращает рассеивание ци.

Четыре последних ступени помогают регуляции шести меридианов — трех янских и трех иньских меридианов руки. Циркуляция ци и крови при этом улучшается, что должио сопровождаться чувством легкости в верхних конечностях.

Хорошо известно, что рука сыграла главную роль в эволюции человека. Развитие руки обеспечило развитие мозга, в результате чего человек выделился из мира животных. Взаимное влияние рук и мозга друг на друга непрерывио развивается и сейчас. Выражение «Рука — это знамя», используемое в теории цигун, помогает объяснить первостепенную роль рук. Современные научные исследования тоже подтверждают тес-

ную связь между психической деятельностью и биоэлектрическим состоянием рук.

«Подвешивание» головы. В этом положении, за счет расслабления шеи, голова располагается таким образом, словно она подвешена за нитку, привязанную к точке байхуй, находящейся на голове на линии, соединяющей кончики ушей (отсюда название положения). Точка байхуй должна быть направлена точно в небо. Это заключительное движение при размещении тела строго вертикально. При этом ци и кровь свободно устремляются через мозг, и в результате механизм, при котором «дух управляет телом», работает в полную силу.

Подтягивание подбородка. Это движение благотворно влияет на точку байхуй, что улучшает дыхание.

Закрывание глаз. Здесь имеется в виду, что глаза закрываются лишь наполовину путем расслабления век. Когда глаза полуприкрыты, зрение притупляется, что помогает отвлечься от внешнего мира и успокоить душевное состояние. Взгляд при этом должен быть направлен прямо перед собой. Расслабленное положение шеи и глаз помогает регуляции внутричерепного давления.

Закрывание рта. Губы и зубы должны аккуратно соприкасаться. Это положение позволяет предотвращать утечку ци из организма.

Касание языком верхнего нёба. Это движение должно осуществляться без усилий. Оно известно под названием «Построение моста», подразумевая соединение меридианов жэнь и ду. Меридиан жэнь управляет всеми иньскими меридианами, а ду — янскими. Когда эти меридианы соединяются, происходит обмен инь и ян, что необходимо при лечении болезней и продлении жизни. Один из этих меридианов заканчивается в области носа, второй — во рту, а язык замыкает их, отсюда и понятие «моста». Кроме того, на слизи-

стой оболочке рта находится много жизненно важных точек, и касание их языком оказывает благотворное влияние на организм.

Главной целью описанных выше восемнадцати ступеней расслабления является достижение покоя. Другая их задача — направление циркуляции ци строго по меридианам.

2. Функции трех глубоких выдохов и вдохов

Целью этого упражнения является уравновешивание избытка ян и недостатка инь. Отсутствие такого равновесия характеризуется гиперстеническими симптомами в верхней части тела и астеническими — в нижней. Равновесие достигается глубоким равномерным дыханием. Глубокие выдохи стимулируют парасимпатическую нервную систему, что способствует расширению кровеносных сосудов. Таким образом, глубокие выдохи являются средством понижения кровяного давления. Глубокие же вдохи стимулируют симпатическую нервную систему, что способствует сужению кровеносных сосудов, помогает повышению кровяного давления. Чередование глубоких вдохов и выдохов вызывает диастолу и систолу кровеносных сосудов, увеличивает эластичность их стенок и стабилизирует давление. Кроме того, чередующиеся возбуждение и успокоение симпатической и парасимпатической нервной системы регулируют вегетативную нервную систему.

3. Функции трех «открываний» и «закрываний»

Этот термин означает «открывание» и «закрывание» области даньтянь. «Открывание» достигается движением рук от живота, с одновременным его напряжением и легким выпячиванием. «Закрывание» достигается движением рук к животу, одновременно с его расслаблением и втягиванием. Поэтому это упражнение называют иногда брюшным ды-

ханием. По представлениям традиционной китайской медицины, «открывание» позволяет «испустить больную энергию» из организма, а «закрывание» — «предотвратить ее обратный вток».

Современные представления следующие: нервные окончания в области даньтянь образуют нервный узел тайян (великое ян), и концентрация внимания иа нем, а также механические воздействия вызывают стимуляцию его биоэлектрической активности, что вызывает расширение сосудов и уменьшение давления. Это ведет к снижению нагрузки иа сердце и улучшеиию циркуляции крови и ци в организме.

Глава 3

ФУНКЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ПО РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ И ОБНОВЛЕНИЮ ЦИ

Эти упражнения предназначены для достижения правильного дыхания, необходимого для получеиия жизненной энергии извне и сохранения здоровой сущности энергии, циркулирующей в организме.

В «Нэйцзин» говорится: «Жизненная энергия связана с легкими. Легкие управляют жизненной энергией. Природная энергия, находящаяся вне человеческого тела, попадает в легкие посредством дыхания. Жизненная энергия из пищи попадает в легкие через селезенку. Оба эти вида энергии концентрируются в груди, образуя «первоичальную энергию». В другом месте этого трактата говорится: «Первоначальная энергия концентрируется в груди и проходит через сердце, поддерживая жизнедеятельность организма». Таким образом, регулировка дыхания является основным способом благотворного влияния на меридианы легких и заставляет легкие работать в полную силу.

Легкие тесно связаны с другими органами. В то время, как сердце управляет циркуляцией крови, легкие управляют жизненной энергией. В теле человека жизненная энергия и кровь переносят питательные вещества, поддерживают функциональную дея-

тельиость различиых оргаиов и осуществляют взаимодействие между иими.

Легкие тесио связаны с селезеикой, желудком, почками и мочевым пузырем. В «Нэйцзии» говорится: «Пища попадает в желудок, разжижается там и переиосится в селезеику, а оттуда — в легкие. Затем через почки оиа попадает в мочевой пузырь». Если эиергия легких ие фуикциоиирует иормальио, это вызывает задержку загрязиениой жидкости в легких, нарушая вывод из оргаиизма отработанных веществ.

Почки играют очень важную роль в обмеие жидкости в оргаиизме. Под воздействием эиергии легких жидкость попадает в почки, где отработаииая «грязиая» часть жидкости выводится через мочевой пузырь, а чистая под действием оргаиа, имеиуемого в китайской медициие «врата жизии»[1], обогащает жизиеиную энергию. Заболеваиия этих оргаиов приводят к иарушениям в обиовлеиии ци.

Предродовая изиачальиая эиергия требует постояииого вспомогательиого влияния послеродовой эиергии. Послеродовая иебесиая эиергия и земиая эиергия осиовываются иа свободиой циркуляции эиергии легких. Регуляция дыхаиия и укреплеиие легких усиливают дородовую эиергию. Таким образом, задачей упражиений по регуляции дыхания и обновлению ци является влияние иа жизнеиную эиергию и кровь, тоиизация и подпитываиие изиачальиой эиергии.

При выполиении этих упражиеиий должно осуществляться вдыхаиие бо́льшего количества ци и выдыхаиие меиьшего (поэтому дыхательиый даоинь иногда иазывают «два вдоха — один выдох»). При этом используется дыхание через иос, ибо именно нос считается входным отверстием для легких.

Упражиеиия по регуляции дыхаиия и обиовлеиию ци состоят из движеиий рук справа и слева от тела, массажа определенных точек и перемещеиий с поднятыми иосками. Дви-

1 По одинм представлениям, «врата жизни» находятся справа от левой почки, по другим — посередине между почками.— Прим. пер.

жения рук обеспечивают циркуляцию ци в ручных меридианах легких тайинь и толстой кишки янмин (эти два меридиана являются парными). Перемещение с поднятыми носками стимулирует меридианы иньцяо и янцяо и усиливает функции меридианов почек и мочевого пузыря.

Регуляция дыхания и обновление ци включают следующие упражнения.

Дыхание при фиксированном шаге. Выполняется выставлением правой (затем левой) ноги с поднятием пальцев ног. Выполняется по девять раз для правой и левой ноги. Это основной способ направить энергию легких вниз, а энергию из «врат жизни» — вверх.

Укрепление почек дыханием. Основное упражнение при регуляции дыхания и обновлении ци. Укрепление осуществляется при движении фиксированным шагом.

Укрепление легких, печени и селезенки. При движении фиксированным шагом производится трение большого и указательного пальцев в области точек шаошан и шаояи, что улучшает циркуляцию ци по меридианам легких и толстой кишки (функция укрепления легких). При ходьбе необходимо касаться большим пальцем ноги земли, что стимулирует на нем точки иньбай и дадунь и улучшает циркуляцию ци по меридианам селезенки и печени (функция укрепления этих органов).

Укрепление сердца. На каждый третий шаг производить касание средним пальцем середины ладони. Это стимулирует точки чжунчун и лаогун и улучшает циркуляцию ци в меридиане перикарда.

Глава 4

ФУНКЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ И ТРАНСФОРМАЦИИ ЦИ

К упражнениям по перемещению и трансформации ци относятся: а) «открывание» и «закрывание» трех даньтянь, б) медленная ходьба с поднятыми пальцами ног и возвращение жизненной энергии в даньтянь, в) массаж живота.

1. ФУНКЦИИ «ОТКРЫВАНИЯ» И «ЗАКРЫВАНИЯ» ТРЕХ ДАНЬТЯНЬ

Это упражнение заключается в поочередном «открываннн» и «закрыванин» верхнего даньтянь (область точки нньтан), среднего даньтянь (область точки цихай) и нижнего даньтянь (область точки хуйинь).

«Открыванне» и «закрывание» верхнего даньтянь имеет целью поднять чистое ян к верхнему отверстию[1], воздействовать на внешнюю поверхность тела и укрепить конечности. Когда чистое ян поднимается вверх, это помогает успокоить ум. Воздействие на внешнюю поверхность тела означает улучшение процесса впитывания телом небесной энергии, что регулирует функционирование организма в целом н, в частности, конечностей через укрепление сухожилнй.

Целью «открывания» среднего и нижнего даньтянь является опускание загрязненного инь и сохранение чнстоты жизненной энергии. Часть тела ниже поясницы принадлежит ннь. Почки не являются еднnственным органом для концентрации жизненной энергии. Она концентрируется во всех пяти «твердых» органах. В «Нэйцзнн» говорится: «Инь сохраняет жизненную энергию, а ян направлено против внешних вредных воздействий и сохраняет тело». И далее: «Достаточное количество инь ведет к образованню ян. Достаточное количество ян ведет к укреплению инь». Когда существует баланс инь и ян, «пульс в норме, кости н сухожилия крепки, а кровь и ци циркулнруют свободно».

Эти явления представлены в китайской традиционной медицине четырьмя терминами: «поднимание», «опускание», «открывание» и «закрывание». «Поднимание» ведет к повышению жизненной энергин, «опускание» — к ее понижению, «открывание» — к ее распространению, «закрывание» — к ее сдерживанию. В процессе этих четырех действнй жизненная энергия уравновешивается н усиливается.

Прн выполненин этого упражнения боль-

1 По представлениям традиционной китайской медицины, даньтянь сообщаются с внешней средой.

шое значение имеет положение рук. При излишнем повышении ян руки следует держать ладонями вниз. Движение вверх выполнять несколько быстрее, опускать же руки медленно, способствуя оттоку ян из верхней половины тела, при этом средние пальцы касаются друг друга. Прн излншнем поннжении ян руки следует держать ладонямн вверх н подннмать их медленно, а опускать несколько быстрее, нзбегая оттока ян вниз н обеспечивая таким образом увеличение его количества в верхней половине тела. Для профилактической балансировки инь и ян руки следует держать ладонями к телу, поднимание и опускание их выполнять с одинаковой скоростью.

Согласно представлениям традиционной китайской медицины, «открывание» н «закрывание» трех даньтянь способствует восстановленню баланса между «верхним и нижннм, левым н правым, внутренним и внешним». Регуляция инь н ян позволяет, таким образом, восстановить баланс между «верхним» н «нижним». Механнзм же баланснровки «левого» н «правого», «внешнего» и «внутреннего» более сложен.

Хотя внутренняя энергия циркулирует внутрн человеческого тела, на нее оказывают большое влияние природные условия, поэтому необходимо выполнять это упражнение поочередно, становясь лицом к востоку, северу, западу и югу, а затем в обратную сторону: к югу, западу, северу н востоку.

Рано утром, когда солнце поднимается на востоке, энергия (ци) с востока, которая называется шаоян, управляет рожденнем, началом жизнедеятельности. Днем, когда солнце светит с южной стороны, энергия (ци) с юга, называемая лаоян, управляет развитием жизненных процессов. Вечером, когда солнце опускается на запад, энергия (ци) с запада, именуемая шаоинь, управляет затуханием жизненных процессов. Ночью,

когда солнце расположено на севере, энергия (ци) с севера управляет замираннем и сохранением жнзнениых процессов. Энергия в человеческом теле циркулнрует по той же схеме, что и в прнроде. Ци печенн прннадлежит к разряду шаоян (энергин с востока) и управляет возникновением жизненных процессов. Энергия сердца принадлежит к разряду лаоян (энергин с юга) н управляет процессами развития. Энергия легких принадлежит к разряду шаоннь (энергии с запада) н управляет процессами затухания. Энергия почек принадлежит к разряду лаоинь (энергии с севера) и управляет замиранием н сохранением жизненной энергии. Доминирующая роль какого-лнбо одного вида энергии постоянно меняется, они то подавляют, то стимулируют друг друга. Согласно разному размещению органов, энергия сердца находится вверху, энергия почек — вннзу, энергия печени — слева, энергия легких — справа. Для человеческого органнзма необходим некоторый обмен этими энергиями — «верхней» н «нижней», «левой» н «правой».

В обмене энергий участвует еще один внд энергии — энергия селезенки. Она не подвержена отклонениям в неправильном направлении. Это единственная энергия, которая может вбирать все виды жизненной энергии н после их изменения «отпускать» их в нужном направлении.

II. ФУНКЦИИ МЕДЛЕННОЙ ХОДЬБЫ С ПОДНЯТЫМИ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Задача поднятия пальцев ног — стимулировать меридианы иньцяо н янцяо. Это положение объяснялось, когда речь шла о регуляции дыхания и восстановленин ци. Сейчас же подробнее остановимся на ходьбе с поднятыми пальцами. Необходнмость медленного передвижения объясняется мягкой прнродой селезенки. Селезенка расположена в брюшной полости. Ее меридиан соединен с желудком н является парным мериднану

желудка. Физиологическая функция селезенки — переработка и передача в организм питательных веществ, улучшение жизненной энергии, управление кровью и рассеивание слизи. От ее деятельности зависит также рост мышц и деятельность конечностей. Соответственно и движения конечностей влияют на селезенку укрепляюще. Вот почему в системе цигун ходьба с приподнятыми пальцами и взмахи руками приняты за основные виды движений.

III. ФУНКЦИЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ В ДАНЬТЯНЬ И МАССАЖ ЖИВОТА

Возвращение жизненной энергии в даньтянь включает практически два этапа: «открывание» и «закрывание» двух даньтянь (верхнего и среднего) и массаж живота.

1. Функции «открывания» и «закрывания» двух даньтянь

«Открывание» и «закрывание» двух даньтянь выполняются так же, как и трех. В данном случае это упражнение выполняется для расслабления и обратного втока жизненной энергии в средний даньтянь.

2. Функции массажа живота

36 круговых движений по животу по часовой стрелке и 24 – против часовой совпадают с числом видов деятельности жизненной энергии. Эти движения способствуют окончательной концентрации жизненной энергии в даньтянь.

Глава 5

ФУНКЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО ДАОИНЬ (РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЦА)

По взглядам китайской традиционной медицины, сердце управляет психической деятельностью. Поэтому под регуляцией психики подразумевается регуляция сердца.

1. ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЦА — ВЛИЯНИЕ НА ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Выполняя возложенные на них функции, внутренние органы взаимодействуют друг с другом через нервную систему. Нервная система является основным настроечным и регулирующим инструментом для всех органов. Она улавливает изменения во внеш-

ней среде, управляет реакцией на них организма и координирует деятельность органов, обеспечивая функционирование организма как единой системы.

Психическая деятельность — это отражение окружающего мира в коре головного мозга. Если ум возбужден или подавлен, отражение в мозгу неправильно и реакция организма на внешнюю среду неадекватна. Долговременное пребывание в состоянии разбалансированности ведет к расстройствам нервной системы и, соответственно, служит причиной возникновения различного рода заболеваний внутренних органов.

С другой стороны, сердце управляет эмоциями. При нарушениях деятельности сердца эмоции выходят из-под контроля, и их влияние на внутренние органы приобретает негативный характер.

II. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ

Эмоции возбуждают нервные импульсы, которые, в свою очередь, способствуют выработке в организме химических веществ. Когда человек, например, пугается, в организме вырабатывается адреналин. Адреналин возбуждающе действует на симпатическую нервную систему, в результате чего может снизиться слюноотделение (так называемая «сухость во рту»), увеличивается темп дыхания и сердцебиения. Это неизбежная защитная реакция организма. В то же время продолжительный или сильный страх, а также подобные другие эмоции приводят к сжатию кровеносных сосудов (или даже к их спазму) и к недостаточному снабжению организма кровью. Это служит одной из причин заболевания внутренних органов. По китайской статистике заболеваний раком, от 56 до 69% (в разных регионах) случаев имели место по причине беспокойства или тревоги, причем подавляющее большинство заболевших были выведены из душевного равновесия в среднем за полгода до начала болезни.

(Следует отметить, что рост опухоли, в свою очередь, вызывает неправильное выделение химических веществ, ведет к нарушениям эндокринной системы и ослабляет иммунитет.)

Таким образом, можно сделать вывод, что заболевания внутренних органов тесно связаны с психическим состоянием человека.

III. СТАДИИ УСПОКОЕНИЯ

Выражаясь терминами цигун, регуляция психики означает «расслабление и успокоение ума». Эта область является наиболее таинственной, используемой в религиозной практике, в частности в буддизме, «для единения с божеством» и т. п. Однако с научной точки зрения здесь нет ничего сверхъестественного, любой человек может достичь этого состояния и использовать его в лечебных целях. Несмотря на то, что описать воздействие расслабления и успокоения ума довольно затруднительно[1], попробуем сделать это.

Вы чувствуете, что звуки вокруг становятся глухими. Вы слышите их, но очень неясно. Вы чувствуете свое собственное дыхание — вдохи и выдохи. Порой вы не думаете ни о чем, порой в вашей голове возникают рассеянные мысли, но вы можете избавиться от них по своему желанию. Это является «предварительным успокоением».

После этого вы как бы наполовину засыпаете. Вы не знаете, где вы находитесь. Звуки около вас удаляются. Вам кажется, что ваше тело или увеличивается, или уменьшается в размерах, тяжелеет или становится легче. В этот момент могут даже возникнуть разного рода галлюцинации. Когда ваше внимание концентрируется на объекте вне вашего тела, вы чувствуете себя в стране чудес. Когда вы концентрируете внимание на какой-либо части тела, вы чувствуете, как поверхность открывается и закрывается. Это следующая степень успокоения.

[1] На эту тему существует обширная литература, в частности буддийская. Не останавливаясь на толковании религиозного аспекта расслабления и успокоения ума, можно лишь добавить, что при обычной практике цигун достижение высших ступеней успокоения ума вряд ли возможно и необходимо.— Прим. пер.

«В пустоте вы видите образ. Образ возбуждает ваши эмоции. Эмоции помогают сформировать более яркий образ. Через образы вы обладаете пустотой». Это состояние, о котором древнекитайский философ Лао-цзы говорил: «Обладай пустотой и сохраняй спокойствие»[1]. В этом состоянии человеческий ум словно спокойная вода, гладкая как зеркало, свободная от ряби. Древнекитайский врач Ли Ши-чжэнь говорил: «Когда ум сосредоточен на внутренних меридианах, человек может видеть себя изнутри». Это высшая стадия успокоения.

[1] Характер издания не позволяет остановиться на толковании этих понятий более подробно.— Прим. пер.

Когда ум практикующего цигун успокоен, все волнения исчезают, человек испытывает чувство безмятежности и комфорта. Это состояние является результатом сильного торможения коры головного мозга. Когда заболевает какой-либо орган, в мозге появляются очаги возбуждения, сигнализирующие другим органам. Таким образом, возникает патологический рефлекс. Специфическое торможение коры головного мозга в процессе занятий цигун позволяет подавить эти очаги, восстановить нормальную деятельность мозга и оказать лечебный эффект.

IV. ПРИЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ДАОИНЬ

Психический даоинь можно свести к трем приемам.

1. Концентрация на внутренних объектах. Это означает, что внимание сосредоточивается на какой-либо части вашего собственного тела (верхних конечностях, нижних конечностях, меридианах, твердых органах, полых органах и т. д.).

2. Концентрация на внешних объектах. Это означает, что внимание сосредоточивается на каком-либо внешнем предмете (гора, дерево и т. д.).

3. Концентрация на внутренне-внешних объектах (звук выдоха и вдоха, движения тела, мысленный счет и т. д.).

Прн самостоятельных занятиях цигун, по нашему мнеиию, лучше всего нспользовать третий прием в качестве основного. Этот прнем самый простой и не требует большой степенн абстрагирования. Однако каждый человек может нспользовать любой способ по своему усмотренню.

Глава 6

ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНО-ГО ДАОИНЬ (РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ)

Функцией регуляцин дыхания является нормалнзация газообмена в легких — полученне кислорода и вывод углекислого газа.

I. МЕХАНИЗМ И ФУНКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНОГО ДАОИНЬ.

В процессе обмена веществ человеческий организм постоянно впнтывает кислород н вырабатывает углекислый газ. Недостаток кнслорода ведет к патологическим изменениям в органах. Особенно чутко на недостаток кислорода реагирует мозг, что в первую очередь сказывается на деятельности центральной нервной системы. С другой стороны, если своевременно не выводнтся углекнслый газ, то пронсходнт отравленне органнзма.

Потребленне кислорода у обычного человека составляет 200—300 мл/мин. В процессе выполнения энергичных упражнений илн трудовой деятельностн газообмен может увелнчиваться в десять раз. У практикующих цигун он может достнгать 5000— 7000 мл/мнн. Это свидетельствует о несомненном улучшении процесса обмена веществ.

По взглядам современной медицины, дыханне включает трн процесса: внешнее дыхание, снабжение кислородом н внутреннее дыхание.

Внешнее дыхание — это газообмен, пронсходящий в кровн капилляров легких после попадання воздуха в дыхательный тракт.

Снабжение кислородом — это процесс обогащення кровн кислородом в малом круге кровообращения.

Внутреннее дыханне — это газообмен

между кровью капилляров тела н тканямн.

Итак, циркуляция кровн обеспечивает доставку кислорода по всему телу. Дыхательная н кровеносная снстемы, таким образом, тесно связаны между собой. Циркуляцию крови обеспечивает сердце, однако она возможна только при непрерывной работе легких.

Другой функцией легких является распространение в органнзме ци. Каким же образом легкие влияют на ци? Пища разжижается в желудке, н жидкость попадает в легкие через селезенку. Прн смешеннн с энергией легких жидкость опускается в почки, откуда загрязненная ее часть выводнтся нз организма через мочевой пузырь. Чистая часть жидкости поступает во «врата жизни», где из нее вырабатывается жнзненная энергия, поступающая обратно в легкие. Там она опять смешивается с жидкостью нз желудка. Таким образом осуществляется обмен жидкостн в организме.

II. РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ КАК НЕОБХОДИМОЕ СРЕДСТВО РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЦА

«Подсчитывать дыхание», «держать дыхание», «обозревать дыхание», «возвращать дыхание», «очищать дыхание» н «следовать дыханию» — шесть основных способов дыхания в целях успокоення ума в разлнчной степенн. Наиболее простым является «подсчитывать дыхание». Однн выдох н однн вдох составляют «одно дыханне». Расслабленне ума может быть достнгнуто прн ходьбе посредством подсчета прн себя «дыханнй». Также приемлемым является способ «следовать дыханию», что означает совершенне выдохов и вдохов без их подсчета, сосредоточивая вниманне непосредственно на процессе дыхания. Этот способ основывается на прнслушивании к звуку собственного дыхания.

III. СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ И ИХ ФУНКЦИИ

Упражнения по регуляции дыхания и обновлению ци насчитывают шесть основных

способов дыхательного даоинь: выдох, вдох, глубокий выдох, задержка дыхания, сильное дыхание и слабое дыхание.

Вдох и выдох относятся к «нормальному дыханию». Глубокий выдох означает сильный выдох через рот, который может сопровождаться даже небольшим вдохом. При глубоком выдохе возбуждается парасимпатическая нервная система, что способствует расширению кровеносных сосудов, снижению давления и уменьшению нагрузки на сердце. Задержка дыхания используется для дальнейшего углубления дыхания. Слабое дыхание подразумевает вдохи и выдохи через нос. Это легкое дыхание, сопровождающееся тихим звуком. Слабое дыхание позволяет очистить и согреть воздух, поступающий в дыхательный тракт. Сильное дыхание (сопровождающееся произнесением звука «хэ») вызывает эффект «непроизвольного сокращения мышц произвольным действием», что иногда используется как лечебный метод.

Кроме этого, существуют и другие способы дыхательного даоинь: брюшное дыхание, телесное дыхание, ритмическое дыхание и т. д. Их применение более специфично. Чаще всего встречается брюшное дыхание, которое, в свою очередь, бывает двух видов: «нормальное» и «обратное». При «нормальном» дыхании вдох осуществляется с выпячиванием живота, а выдох — с втягиванием. При «обратном» — наоборот: при вдохе живот втягивается, а при выдохе — выпячивается. Это очень сильный способ, однако при лечении болезней он применяется очень аккуратно, чтобы не вызвать нежелательных последствий.

Глава 7

ФУНКЦИИ ТЕЛЕСНОГО ДАОИНЬ (РЕГУЛЯЦИИ ТЕЛА) И ДАОИНЬ С ПРЕДМЕТАМИ

Регуляция тела включает набор движений, используемых при занятиях цигун. Их задача — расслабление суставов и смягчение сухожилий.

I. ФУНКЦИЯ «ДАО»

«Дао» играет основную роль при занятиях цигун. Это понятие подразумевает пребывание коры головного мозга в состоянии защитного торможения, т. е. в состоянии покоя. В этом случае внутренняя энергия циркулирует беспрепятственно, в результате чего создается возможность исчезновения болезней и недомоганий. В терминах цигун это называется так: «Дух управляет жизненной энергией, жизненная энергия управляет кровью». Таким образом, «дао» является важным фактором расслабления и «кардинальным средством» против болезней.

В физическом плане «дао» выражается в «расслаблении». Физическое расслабление помогает успокоить ум. При занятиях цигун, согласно принципам традиционной китайской медицины, не следует сосредоточиваться на «одном» или «двух». Упражнения цигун необходимо выполнять естественно, достигая расслабления всех мышц и суставов в состоянии психического покоя.

II. ФУНКЦИЯ «ИНЬ» [1]

Термин «инь» можно объяснить фразой «действовать, вести за собой». Это как бы добавочный ингредиент в лечебном отваре. Хотя ему не отводится главная роль, он помогает достичь полного оздоровительного эффекта. Соединение этих терминов означает «использовать спокойствие и движение в гармонии».

Одна треть сигналов, направленных в кору головного мозга, поступает с рук и особенно с ладоней. Ладони имеют сильное магнитное поле, большее, чем другие части тела. Любое изменение положения ладоней вызывает изменение направления магнитного поля. Таким образом, направление внутренней энергии в соответствии с движениями магнитных полей рук и является телесным даоинь. Цель телесного даоинь — активизировать в организме энергию ян.

[1] Не путать с «инь» как противоположное «ян».— Прим. пер.

III. ФУНКЦИЯ МАССАЖА

Функцией массажа является активнзация жизненно важных точек, расположенных на меридианах и влияющих на циркуляцию ци и питанне жизненной энергией различных органов. Особое значенне придается массажу рук и головы (о значении этих частей тела мы говорилн выше).

Мы уже упоминалн о задаче телесного даоинь — активнзация силы ян в организме. Траднционная китайская медицина называет голову «сосредоточнем всех янских меридианов». Успоканвающий массаж головы, являющийся основным вндом массажа в цигун, направлен на регуляцию ян путем воздействия на разные точкн головы н в результате на общий баланс инь и ян. Это основной способ лечения сердечно-сосудистых заболеваний, он помогает также снимать возбужденне с коры головного мозга, помогает мозгу расслабиться н успокоиться. Влиянне массажа некоторых точек на голове прнведено в таблнце 3.

IV. ФУНКЦИИ ХОДЬБЫ С ПОДНЯТЫМИ ПАЛЬЦАМИ НОГ

Это упражнение оказывает влияние на нижнюю часть тела. Оно может быть нспользовано при леченин пяти твердых органов, ибо вызывает усилеиный ток цн и крови в организме, в результате чего усиливается н жизненная энергия. Касание пяткой земли активнзирует мерндианы цяо, как иньский, так н янскнй (эти два меридиана начинаются из центра пятки). Это способствует обмену инь и ян в этих меридианах. Меридианы прочищаются, н регулируется соотношение инь н ян.

Таблица 3. **Точки, используемые при массаже головы, и некоторые показания при воздействии на них**

Область	Номер точки	Название точки	Название меридиана	Некоторые показания	Действие
1	2	3	4	5	6
1	1	Иньтаи	Особая точка	Боль в лобиой области, слабость, головокружение, заболевания глаз и носа, повышенное кровяиое давление	Соединение меридиаиов и жэнь
	2	Байхуй	Меридиаи ду	Головиая боль, головокружеиие, повышеииое кровяиое давление	
	3	Шуайгу	Меридиаи желчного пузыря	Депрессия, боли в теменной области, рвота	
	4	Фэифу	Меридиан ду	Головные боли, боли в шейно-затылочиой области, простуда, кровоизлияние в мозг	Прочистка меридиаиов
2	5	Яибай	Меридиаи желчного пузыря	Боли в лобиой области, глазные заболеваиия (в т. ч. куриная слепота), слабость, паралич лицевого нерва	Восстановление иедостающего ян. Ослабление умствеииого напряжения
	6	Тяньчжу	Меридиаи мочевого пузыря	Головная боль, иеврастения, спазмы мышц шеи	

Продолжение таблнцы 3.

Область	Номер точки	Название точки	Названне меридиана	Некоторые показания	Действие
1	2	3	4	5	6
3	7	Тоувэй	Мерндиан желудка	Мигрень, головокружение, заболевания глаз	Пресечение болезнетворного действия ветра н улучшение работы мозга
	8	Фэнчн	Меридиан желчного пузыря	Кровонзлиянне в мозг, гемнплегия, заболевания уха, простуда, головная боль, ринит	
4	9	Тайян	Особая точка	Заболевание глаз, головная боль	Вывод тепла н улучшенне функции глаз
	10	Сычжукун	Меридиан трех частей тела	Мигрень, заболевание глаз, паралнч лицевого нерва	
5	11	Тингун	Меридиан тонкой кишкн	Заболевания уха	Регуляция жизненной энергии н кровн
	12	Сягуань	Меридиан желудка	Заболевания уха, зубная боль, паралич лнцевого нерва	
6	13	Цинмнн	Меридиан мочевого пузыря	Конъюктивнт н другие заболевания глаз	
7	14	Инсян	Меридиан толстой кишки	Рннит, насморк, носовое кровотеченне, астма	
	15	Чэнцзян	Меридиан жэнь	Днабет, зубная боль	

Внутренняя энергия в теле человека изменяется с возрастом и в зависимости от состояния здоровья. В случае ухудшения состояния здоровья у человека наблюдается астеннческий сннпром в нижней части тела н гнперстеническнй — в верхней. Это пронсходнт нз-за недостатка энергии в меридианах печени и почек. Снмптомы астенического синдрома в нижней части тела могут включать люмбаго н болн в коленях. Снмптомы гиперстенического синдрома в верхней половнне тела могут включать головокружение, ипохондрню или раздражительность. Для улучшення самочувствия нспользуется стимуляция пальцев ног путем их подъема, что повышает энергню в мерндиаиах печени н селезенки. С другой стороны, касание пяткой земли стимулнрует энергию мочевого пузыря и почек. При движении необходимо концентрнровать вннмание на нижней части тела, обеспечивая отток вннз энергин легких н таким образом ослабляя гиперстенический синдром в верхней половнне тела.

V. ФУНКЦИИ РЕГУЛЯЦИИ ЦИ РАССЛАБЛЕНИЕМ И УСПОКОЕНИЕМ (С ПАЛКОЙ)

Эти упражнения основываются на воздействии палкой на точку лаогун в центре ладони. Эта точка находится на мерндиане перикарда (защитного клапана сердца). Задача этого упражнения — скоордннировать функцин сердца н печенн в целях улучшения циркуляцни крови. Печень накаплнвает кровь, в то время как сердце управляет ее циркуляцией. Недостаток кровн в сердце ведет к недостатку кровн в печени, и наоборот. Стнмуляция мерндиана перикарда усилнвает функцию сердца, увеличнвает поток крови н улучшает снабжение кровью печенн. Кроме этого, печень служит для регуляции активности жизненной энергии, а сердце управляет психической деятельностью и эмоциями. Любое психическое расстройство, вызванное нарушениями в печени, непосредственно влияет на сердце, в то время как

расстройство психической деятельности из-за нарушений в работе сердца также влияет на печень. Массаж точки лаогун, таким образом, оказывает благотворное влияние не только на сердце, но, косвенно, и на печень. Поэтому в китайской традиционной медицине это упражнение называется «Устранение корня всех болезней».

При регуляции ци расслаблением и успокоением поясничные упражнения играют основную роль. Например, сгибание, расслабление и повороты поясницы способствуют усилению циркуляции энергии почек в дополнение к стимуляции меридиана печени. Печень накапливает кровь, в то время как почки концентрируют жизненную энергию. Только когда энергия почек питает печень, печень функционирует нормально. В свою очередь, наблюдается и обратное влияние — обилие крови в печени ведет к повышению энергии почек. В патологических случаях недостаток крови в печени ведет к недостатку энергии почек, а недостаток энергии почек ведет к уменьшению крови в печени. Таким образом, для усиления функции почек необходимо нормализовать работу печени. В китайской традиционной медицине это называется «Вода питает дерево».

Энергия печени способствует улучшению, подъему и регуляции жизненной энергии во всем организме. Только когда энергия печени функционирует нормально, ци и кровь в организме циркулируют свободно и человек чувствует себя здоровым. Если в печени происходят патологические изменения, ее функция нарушается и энергия печени застаивается (это может сопровождаться стеснением в груди, депрессией, нарушением менструального цикла и другими симптомами). Упражнения по регуляции ци расслаблением и успокоением призваны восстановить нормальное функционирование печени. При выполнении этих упражнений упор делается на

усилеиие циркуляции жизиеиной энергии и крови в целях иаиболее полиого использования функции печеии по регуляции жизненной энергии.

Глава 8

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ ЦИГУН

1. ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН

Изменения внешних условий влияют иа изменеиия в организме человека. Внутренняя энергия циркулирует в оргаиизме по 12 меридиаиам, подчиияясь определенным законам.

По представлеииям традициоииой китайской медицины, жизненная энергия совершает за сутки один полиый оборот по всем меридианам. При этом насыщеиие жизненной эиергией каждого из меридианов происходит в определенное время. Последовательность этого иасыщеиия постоянна и может быть представлена следующим образом:

Время суток (часы)	Меридиан с иаибольшей насыщениостью эиергией
23—1	Меридиаи желчного пузыря
1—3	Меридиан печени
3—5	Меридиаи легких
5—7	Меридиан толстой кишки
7—9	Меридиаи желудка
9—11	Меридиан селезенки
11—13	Меридиан сердца
13—15	Меридиаи тонкой кишки
15—17	Меридиаи мочевого пузыря
17—19	Меридиаи почек
19—21	Меридиан перикарда
21—23	Меридиан трех частей тела

Таким образом, наиболее удобное время для занятий цигун выбирается не случайно. Упражнения по регуляции дыхания и усилению ци лучше всего выполнять от 3 до 5 часов утра, когда эиергией насыщен меридиан легких. Меридиан толстой кишки является парным меридиану легких, поэтому подходя-

щим также является и время от 5 до 7 часов утра. Что же касается времени года, то весна и лето характеризуются отнесением к ян, так что в это время регуляцию дыхания следует производить воздействием на инь. Осень и зима характеризуются отнесением к инь, поэтому в это время регуляцию дыхания следует производить воздействием на ян. С 3 до 5 часов утра насыщение внутренней энергией происходит в меридиане легких, являющемся иньским, а с 5 до 7 часов утра насыщение происходит в меридиане толстой кишки, являющемся янским. Поэтому упражнения по регуляции дыхания и усилению ци лучше всего выполнять: весной и летом — с 3 до 5 часов утра, а осенью и зимой — с 5 до 7 часов утра.

Так как массаж головы и успокоение ума имеет целью укрепление меридиана сердца, наилучшим временем для выполнения этих упражнений является период с 11 до 13 часов. Удобным может быть и время с 19 до 21 часа. Массаж почек и оздоровление ци направлены на укрепление почек. Наиболее удобным для выполнения этих упражнений является время с 17 до 19 часов. Возможно время и с 15 до 17 часов, когда насыщение энергией происходит в меридиане мочевого пузыря, а также с 21 до 23 часов, при насыщении энергией меридиана трех частей тела.

Упражнения по перемещению и трансформации ци предназначены для улучшения работы селезенки и желудка, поэтому эти упражнения можно выполнять в промежутке от 7 до 11 часов утра.

Регуляция ци расслаблением и успокоением направлена на укрепление печени. Насыщение меридиана печени энергией происходит с часу ночи до трех утра. Однако в цигун не принято выполнять упражнения ночью. Поэтому для этих упражнений можно выбрать любое время днем, расширяя лечебный эффект этих упражнений на другие органы.

II. МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН

Лучше всего заниматься в лесу (особенно в хвойном), при этом позади должен находиться холм, а справа и слева — водоемы. Это обеспечивает самый свежий воздух. Утром, когда солнце встает, природа насыщена энергией с востока, соответствующей энергии печени; днем, когда солнце находится в зените, природа насыщена энергией с юга, соответствующей энергии сердца; вечером, когда солнце садится, природа насыщена энергией с запада, соответствующей энергии легких; ночью, когда солнце находится за горизонтом, природа насыщена энергией с севера, соответствующей энергии селезенки. Находясь под влиянием соответствующих внутренних и внешних потоков ци, стремящихся друг к другу, через грудь и живот происходит соединение потоков земного (иньского) ци, а через спину происходит соединение потоков небесного (янского) ци. У многих людей, страдающих хроническими заболеваниями, наблюдается избыток ян в верхней части тела и недостаток инь — в нижней. Поэтому этим людям следует большую часть времени находиться лицом к югу. В этом случае через грудь и живот происходит опускание энергии сердца, а через спину — усиление энергии почек.

III. БОЛЕЗНИ, ИЗЛЕЧИВАЕМЫЕ РАЗЛИЧНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЦИГУН

Массаж головы и успокоение ума помогает при лечении болезней, возникающих при нарушениях в меридианах сердца, тонкой кишки, перикарда и меридиана ду. Регуляция ци расслаблением и успокоением применяется при лечении болезней, возникающих при нарушениях меридианов печени, перикарда, сердца, желчного пузыря и почек. Упражнения по перемещению и трансформации ци направлены на лечение болезней, возникающих при нарушениях меридианов селезенки, желудка, сердца, меридианов дай, жэнь, гуи, янцяо, иньцяо и иньвэй. Упражнения по регуляции дыхания и усилению ци использу-

ются при заболеваниях, связанных с нарушением меридианов легких, толстой кишки, меридианов жэнь, гун, иньцяо, янцяо и янвэй. Массаж почек и оздоровление ци применяются для лечения болезней, вызванных нарушениями в меридианах почек и мочевого пузыря. Общий список упражнений цигун и болезней, при лечении которых они используются, представлен в таблице 4.

Таблица 4.

Упражнения цигун	Орган	Функция	Показания
1	2	3	4
1. Массаж головы и успокоение ума (в сопровождении массажа почек и оздоровления ци)	Сердце	Регуляция циркуляции крови	Недостаток энергии сердца; слабый пульс, задержка циркуляции крови
2. Регуляция дыхания и усиление ци	Перикард	Управление эмоциями	Нервное напряжение, беспокойство, бессонница, амнезия
		Управление выделением влаги	Обильное потоотделение, усиленное сердцебиение из-за перерасхода жидкости в организме
		Язык, как показатель состояния перикарда	Покраснение языка, разрушение языка, налет на языке
		Защита сердца	Потеря (или частичная потеря) сознания, горячка
3. Регуляция ци расслаблением и успокоением (в сопровождении укрепления почек дыханием, укрепления печени, селезенки и легких)	Печень	Концентрация крови в печени, улучшение и регуляция потока жизненной энергии	Застой крови из-за затруднения тока ци, нарушения менструального цикла, жар, покраснение глаз, рвота с кровью, раздражительность, бессонница, слабость, затрудненное дыхание

Продолженне таблнцы 4.

Упражнения цигун	Орган	Функция	Показания
1	2	3	4
		Улучшение работы сухожилий	Потеря гибкости илн спазмы сухожилнй, дрожь в конечностях, напряженне в конечностях
		Глаза, как показатель состояния печени	Сухость глаз, ухудшение зрения, конъюктивит, повышение внутриглазного давления
4. Перемещение и трансформация ци	Селезенка	Перемещение, распространенне н трансформация питательных веществ, обеспечение обмена жидкостн	Понос, образование слизи из-за нарушения водообмена, экзема
		Регуляция печенн	Понос с кровью
		Питанне мышц н конечностей	Мышечная слабость, атрофия конечностей, общая слабость
		Рот, как показатель состояния селезенкн	Диспепсия, бледные губы
5. Регуляция дыхания и усиление ци	Легкис	Регуляция дыхания и улучшение сдыхания	Замедленное дыхание, общая слабость
		Актнвнзация потока жнзненной энергин. кровн н лнмфы, очищение энсргин легких	Стеснение в груднн, насморк, кашель, учащенное дыхание, бронхит
		Регуляция кожн; нос, как показатель состояния легкнх	Бледность, обильное потоотделение, рнннт, ларингит, фарингит н т. д.

Продолжение таблицы 4.

Упражнения цигун	Орган	Функция	Показания
1	2	3	4
6. Массаж почек и оздоровление ци	Почки	Концентрация жизненной энергии в почках для ее обновления и оздоровления	Преждевременное старение
		Добавочная регуляция дыхания	Учащенное дыхание
		Регуляция состояния костей, питание костной ткани	Хрупкость костей, слабые зубы, вялость
		Ухо, как показатель состояния почек. Улучшение процессов выделения мочи и дефекации	Звон в ушах, потеря слуха, недержание мочи и кала

Таблица 5. **Природа**

Пять элементов	Пять вкусов	Пять цветов	Пять изменений	Пять атмосферных явлений	Пять направлений	Пять времен года
Дерево	кислый	синий	рождение	ветер	восток	весна
Огонь	горький	красный	рост	жара	юг	лето
Земля	сладкий	желтый	развитие	сырость	центр	конец лета
Металл	острый	белый	затухание	сушь	запад	осень
Вода	соленый	чрный	замирание	холод	север	зима

Тело человека

Пять элементов	Пять твердых органов	Пять полых органов	Пять органов чувств	Пять составляющих тела	Пять эмоций
Дерево	печень	желчный пузырь	глаза	сухожилия	гнев
Огонь	сердце	тонкая кишка	язык	пульс	радость
Земля	селезенка	желудок	рот	мышцы	навязчивые мысли
Металл	легкие	толстая кишка	нос	кожа и волосы	печаль
Вода	почки	мочевой пузырь	уши	кости	страх

Глава 9

ЦИГУН И КОНТРОЛЬ ЗА СОБСТВЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

I. ВНУТРЕННИЕ БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ ФАКТОРЫ

Люди, практикующие цигун, говорят: «Болезнь излечивается в большей степени собственным усилием, нежели приемом лекарств». Это означает, что собственные усилия важнее, чем лекарства.

Лечение по системе цигун оказывает более эффективное воздействие, если сутки разделены следующим образом: 8 часов — сон, 4 часа — занятия цигун, 12 часов — труд и отдых, причем вся деятельность человека должна соответствовать законам изменения внутренней энергии. Если образ жизни нарушает эти законы, не только уменьшается эффект от занятий цигун, но возможно даже усиление болезни.

В своей повседневной деятельности люди подвержены действию семи эмоций — радости, гнева, горя, навязчивых мыслей, печали, испуга, страха. Это воздействие оказывает прямое влияние на организм. Традиционная китайская медицина считает, что гнев

ведет к иарушениям в печени, радость — в сердце, горе н навязчивые мысли — в селезенке, печаль — в легких, страх — в почках. Правда, следует сказать, что в обычных условиях семь эмоций даже полезны для здоровья. Например, своевременный гнев помогает рассеять подавленную энергию печеин, таким образом, это способ предотвратить застой энергии печени. Однако следует избегать сильной степени гнева, нбо это приведет к иенормальному подъему внутренней энергии и может вызвать заболевания печени, прилив крови к глазам, в мозг н даже смерть. Такое же влияние может оказать н радость. В нормальных условиях радость вызывает приятное чувство, нбо это усиливает ток энергии сердца. Однако нзбыточная радость вызывает замедление циркулятщни ци, так как жизненная энергия не успевает проходить по меридианам. В связн с этим сиижается питание мозга и поэтому могут возникнуть заболевания как сердца, так н мозга. Любой избыток н резкое колебание эмоциональных ощущеннй ведут к нарушению циркуляции ци и функциоиальным нарушениям в органах. Людн, практикующие цигун, должны избегать эмоциональных колебаннй, чтобы не нарушать результатов занятнй по системе цигун.

Для предотвращения эмоциональных колебаний человек, практнкующий цигун, должен использовать такие приемы, как «облегчение сердца» и «полное успокоение ума». Прн неожиданных внешних воздействиях вы должны сосредоточить вннманне на подавлении эмоций, расслабить тело н коиечностн н таким образом смягчить воздействне на внутреннюю энергию. Если вы чувствуете, что ваши эмоции или эмоцин другого человека готовы «перехлестнуть через край», вы должны сделать все возможное, чтобы успоконть себя или другого человека.

Связь эмоций человека с его внутреннимн

органами была одиой из важных составных частей в древнекитайском учеиии о «пяти элементах». Это учение о соответствии различных элементов природы друг другу распространяется не только на человеческое тело, но и на неживую природу. Осиовные соответствия приводятся в таблице 5.

Пять элементов порождают друг друга: дерево порождает огонь, огоиь порождает землю, земля порождает металл, металл порождает воду, вода порождает дерево. Они также уничтожают друг друга: дерево уничтожает землю, земля уничтожает воду, вода уничтожает огонь, огонь уиичтожает металл, металл уничтожает дерево.

Эти отношения можно применить и к влиянию эмоций на организм. Например, гнев вызывает избыток эиергии печеии, который может быть нейтрализоваи снижением уровня эиергии легких. На легкие влияет печаль, и она поглощает избыток энергии печени. Радость вызывает избыток эиергии сердца, который нейтрализуется страхом, ибо страх вызывает уменьшеиие эиергии почек. Сильная печаль может привести к иенормальному снижению уровня энергии легких, который можно нейтрализовать эиергией сердца (радость). Сильиый страх может привести к падению уровня жизненной энергии, а испуг — к ее рассеиванию. Навязчивые мысли вызывают излишнюю концентрацию жизненной энергии в селезеике, что ведет к ее застою и ослаблению ее перемещения и трансформации. В особо серьезных случаях кровь и жизиеииая эиергия скапливаются в груди и брюшной полости, что является причиной чувства стесиения в груди или верхней части живота (так называемый «комок»). Таким образом, стаиовится ясно, что для нормальиого фуикциоиирования организма и предотвращения заболеваний жизненная эиергия должна циркулировать иепрерывно и беспрепятствеиио.

II. ВНЕШНИЕ БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ ФАКТОРЫ

Внешними болезнетворными факторами являются следующие: ветер, огонь, жар, сырость, сухость и холод. Они, как и семь эмоций, полезны для человека в обычных пропорциях. Однако в случае необычного или избыточного влияния они приносят вред. Например, если зимой следует потепление, а летом — похолодание, это легко может привести к заболеваниям. Кроме того, если летом слишком жарко, а зимой слишком холодно, это также ведет к нарушению жизненной энергии и болезням. Люди, практикующие цигун, должны предохраняться от подобного влияния внешних факторов.

III. КОНТРОЛЬ НАД ДРУГИМИ БОЛЕЗНЕТВОРНЫМИ ФАКТОРАМИ

Будьте умеренны в еде и питье. Если пища слишком холодная, это увеличивает инертность жизненной энергии, вызывает ее загустение. Таким образом, меридианы и коллатерали блокируются, желудку и кишечнику наносится ущерб. Меридиан тонкой кишки соединен с меридианом сердца, а меридиан толстой кишки — с меридианом легких. Так что слишком холодная пища наносит вред не только желудку и кишечнику, но и сердцу и легким. Слишком горячая пища изгоняет внутреннюю энергию из тела и вредна для крови. Избыточное тепло несут в организм также алкоголь и курение. Обильная еда может привести к нарушению деятельности меридиана желудка и селезенки, так как организм не будет справляться с извлечением энергии из пищи. Слишком жирная пища также ведет к нарушениям энергии желудка, вызывает гнойничковые заболевания кожи. Таким образом, необходимо избегать слишком холодной, горячей, обильной и жирной пищи.

Не пристращайтесь к какой-либо одной пище. Если пища ограничена каким-то одним из пяти вкусов, это наносит вред внутренней энергии. Так, например, острое активно всасывается меридианом легких, и острая пища ведет к активизации энергии легких и улуч-

шению их деятельности. Но избыточная острая пища может стать причиной большого расхода энергии легких и ослабления их функций. Аналогично и с другими органами. Поэтому, в соответствии с заболеванием того или иного органа, необходимо воздерживаться от того или иного вида пищи. Человек, практикующий цигун, должен питаться разнообразно, не отдавая предпочтения какому-либо одному виду пищи.

Чередуйте деятельность и отдых равномерно. Как говорится, «тело формируется жизненной энергией». Любое положение или движение тела, если оно не меняется в течение долгого времени, ведет к сосредоточению жизненной энергии в каком-либо одном месте и недостатку ее в другом, что соответственно влияет на внутренние органы. Поэтому необходимо постоянно менять положение тела и избегать затягивания какой-либо деятельности, ведущей к избыточному расходованию жизненной энергии. Например, половая деятельность необходима для продолжения рода, но ведет к потере жизненной энергии, поэтому слишком активная половая деятельность наносит вред почкам (при усиленной выработке ци) и размягчает костный мозг. В период занятий цигун следует совсем воздержаться от половой активности.

Ведите правильный образ жизни. Проживание в помещении и ношение одежды являются эффективными средствами для защиты от внешних воздействий. Следует лишь вовремя менять одежду и не подвергать себя чрезмерному воздействию факторов внешней среды. Лучше всего жить в доме, который подходит для занятий цигун, и носить одежду, не препятствующую циркуляции ци. Так, например, тесная одежда и туфли на высоких каблуках оказывают сильно отрицательное влияние на ток внутренней энергии, как и слишком легкая и слишком тяжелая одежда.

Глава 10

ЛЕЧЕНИЕ РАКА МЕТОДАМИ ЦИГУН

Опухолевые заболевания довольно часто встречаются у людей в возрасте 30—50 лет. Злокачественные опухоли (рак) с трудом поддаются лечению и серьезно угрожают здоровью человека. Поэтому предотвращение заболевания и лечение опухолей занимают одно из важных мест в практике цигун.

В Китае о существовании раковых заболеваний знали уже в древности. Упоминания об этой болезни встречаются в надписях на черепашьих панцирях эпохи Инь (ок. 3,5 тыс. лет назад). Подробное описание симптомов и способов лечения рака содержится в «Нэйцзин», самом первом китайском медицинском трактате. Там говорится: «Опухоль следует лечить лекарствами в комбинации с даоинь. Одни лекарства пользы не принесут». В другом месте в «Нэйцзин» сказано: «Задержка (застой) вызывает опухоль». Иначе говоря, жидкости, циркулирующие в организме (лимфа и кровь), а также жизненная энергия могут застаиваться под воздействием вредных факторов и вызывать образование тромбов и опухолей. Согласно современным исследованиям, вокруг злокачественной опухоли образуется защитная мембрана, препятствующая проникновению фагоцитов. Более того, лекарства и облучение иногда тоже не могут проникнуть через эту мембрану. Вот почему «рак не может быть вылечен только лекарствами».

Как же цигун лечит рак? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны начать с характеристики болезни. Раковая опухоль является инородным телом, которое получает питание за счет материнского организма. Для лечения рака в цигун применяются специальные способы дыхания и быстрая ходьба, глубокое дыхание при «открывании» и «закрывании» и сильное дыхание с произнесением слов. Эти специальные упражнения позволяют лишить паразитическое тело питания и разрушить его.

Как же дыхание и быстрая ходьба рассасывают тромбы и опухоли? Дело в том, что в результате регуляции психики, дыхания и тела внутренняя энергия начинает усиленно циркулировать и воздействовать на опухолевые образования. Если эту энергию направлять и использовать в специальном направлении, опухоли, являющиеся инородными телами и не входящие в общую систему организма, уничтожаются. Кстати, современные исследования также подтверждают, что рак можно вылечить даже простым бегом. Немаловажное влияние на уничтожение опухолей оказывает вибрация в организме, возникающая при произнесении слов. Это упражнение в цигун является специфическим.

Однако бóльшее внимание в цигун уделяется профилактике заболевания. Традиционная китайская медицина считает рак заболеванием всего организма. Причины заболевания можно свести к следующему: нарушение внутренних органов, вызванное эмоциональным воздействием, и связанное с этим нарушение баланса между ними снижают возможность организма противостоять вредным факторам. Происходит засорение меридианов и коллатералей, что и приводит к застою крови и ци, а впоследствии и к возникновению опухоли.



气功

ТЕХНИКА ЦИГУН

技术

ГЛАВА 1
НАЧАЛЬНЫЕ И ЗАВЕРШАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ
1. НАЧАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Расслабление и успокоение в положении стоя.

Краткая формула[1]

Выпрямить спину и сосредоточить внимание на точке байхуй.

Подтянуть подбородок, сомкнуть губы и приставить кончик языка к верхнему нёбу.

Прикрыть веки, направить взгляд прямо перед собой.

Расслабить грудные мышцы, поясницу и бедра.

Повернуть локти наружу для «углубления» подмышечных впадин.

Не напрягаясь, втянуть живот и сжать анус.

Согнуть колени, развернуть их наружу, затем внутрь, «очерчивая» промежность.

Принять устойчивое положение, опираясь на плоские ступни и равномерно распределяя вес на обе ноги.

При выполнении этих действий внимание должно быть уделено их мягкости и плавности.

Толкование

Суть вышеописанных движений заключается в их плавности и мягкости. Плавность вызывает свободный ток жизненной энсргии, а мягкость предотвращает ее резкие толчки. Характерными являются следующие движения: принять устойчивое положение, опираясь на плоские ступни. Слегка согнуть колени. Развернуть колени сначала наружу, затем внутрь и вернуться в первоначальную позицию. Таким образом осуществляется «очерчивание» промежности. Слегка опустить таз для расслабления бедер. При втягивании живота и сжатии ануса избегать резких движенний мышцами. Расслабление грудных мышц осуществлять легким втягиванием верхней части живота, избегая выпячивания верхней части груди. Задняя часть тела выпрямляется при «вытягивании» спины.

[1] Описаниє в краткой формуле здесь дано с верхней части тела, в то время как толкование — с нижней. Упражнение должно выполняться от нижней части тела к верхней, однако затем необходимо мысленно проверить его в обратном направлении. Это помогает достичь полного расслаблеиия.

Это движение направлено как бы в обратную сторону расслабленню плечей н «углублению» подмышек, пронзводнмым одновременно. «Подвешивая» голову, необходимо нзбегать резких движеннй головой. Когда подбородок мягко подтянут, точка байхуй, находящаяся на голове, должна быть направлена точно в небо. Прикрытые глаза предотвращают утечку жизненной энергии. При касанин языком верхнего нёба не должно быть никаких усилий, язык должен быть мягкий н расслабленный. Еслн появляется слюна, ее необходимо медленно сглатывать.

Детальное описание движений

Расслабление н успокоенне в положении стоя требует спокойного ума. Для этого лучше всего во время выполнения упражненнй нн о чем не думать. Еслн же это не удается, можно сосредоточивать мыслн на самих движениях.

1. Встать на плоскне ступни, ноги на ширине плеч. Ступнн расположены параллельно друг другу. Вес тела должен быть направлен на место соединения ступнн с большеберцовой костью (2 цуня (6,4 см) от пятки).

2. Слегка согнуть коленн. Их проекция вниз не должна выходить за кончики пальцев ног.

3. Развернуть коленн наружу, затем внутрь, после чего вернуть ноги в положенне с согнутыми коленями.

4. Опустить слегка таз н расслабнть бедра.

Этн четыре пункта описывают расслабленне нижних конечностей, в котором ключевую роль нграет «очерчнванне» промежностн.

5. Несильно втянуть ннжнюю часть жнвота.

6. Сжать анус легким усилием. Ни в коем случае не делать прн этом сильного движения мышцами.

7. Весьма важным является расслабле-

ние поясницы. Оно должно выполняться при ужс расслабленных бедрах. Сначала выпрямить спину, затем выдохнуть. Вы почувствуете, что поясница расслабляется.

8. При расслаблении грудных мышц чуть втянуть верхнюю часть живота. Развернуть локти наружу.

9. Вытянуть спину до ощущения расходящихся лопаток.

Эти пять пунктов описывают расслабление туловища, в котором ключевую роль играет расслабление поясницы.

10. Расслабить плечи. При этом должно быть ощущение того, что они свободно свисают вниз.

11. Расслабить локти.

12. Расслабить запястья и кисти рук. Пальцы находятся в естественном положении.

13. Развернуть локти наружу, тыльные стороны ладоней направлены вперед. Хотя руки свободно опущены, в подмышечной впадине образуется полость, достаточная для того, чтобы туда можно было вложить яйцо.

Эти четыре пункта описывают расслабление верхних конечностей, в котором ключевую роль играет «углубление» подмышечных впадин.

14. Точка байхуй, расположенная на голове, должна быть направлена точно в небо. Когда голова «подвешена», должно быть ощущение, что она подвешена за нитку, привязанную к точке байхуй.

15. Важная часть «подвешивания» головы — подтягивание подбородка. При этом дыхание через нос должно быть свободным.

16. Опустить верхние веки, оставляя лишь узкую полоску света (в терминологии цигун это движение называется «опустить шторы»). Это помогает расслабить глаза. Если же закрыть глаза полностью, это вызовет напряжение глаз и век.

17. Мягко сомкнуть губы.



Рис. 21

18. Мягко прнставить язык к верхнему нёбу.

Эти пять пунктов опнсывают расслабление головы, в котором ключевую роль нграет «подвешивание» головы.

Такнм образом, нз восемнадцати ступеней расслабления н успокоення в положении стоя ключевымн являются «подвешивание» головы, «углубление» подмышечных впадин, расслабление поясницы н «очерчивание» промежности. Главный упор прн выполнении этого упражнения делается на расслабление поясницы. Без этого жизненная энергия не может подняться свободно нз даньтянь и опуститься туда обратно.

Время на выполненне этого упражнения не устанавливается. Оно может длнться от 30 секунд до 3 минут, в зависнмости от навыков. Общее положенне тела прн этом упражненин нзображено на рнс. 21.

2. Три глубоких выдоха и вдоха

Краткая формула

Положить одну руку на другую на жнвот в области даньтянь, медленно н плавно выдохнуть.

Слегка согнуться во время выдоха, оставаться в таком положеннн прн вдохе.

Выпрямиться только после медленного вдоха.

Толкование

Положить левую руку точкой лаогун на точку цихай (т. е. даньтянь). Правую руку поместить поверх левой (для женщин наоборот — левую поверх правой). (См. рис. 22.) Выдыхать воздух медленно. Дыхание должно быть легкое и равномерное. Во время выдоха чуть согнуться, прн этом переместить язык от верхнего нёба к нижним зубам. После короткой паузы вернуть язык в прежнее положенне н начать вдох через нос. Не выпрямляться, пока не закончнтся вдох (см. рис. 23). Восстановить нормальное дыха-



Рис. 22



Рис. 23

ние, после чего начать следующий цикл. Упражнение выполняется три раза.

Детальное описание движений

1. Три глубоких выдоха и вдоха следует начинать после выполнения расслабления и успокоения в положении стоя. Положить правую руку на левую (для мужчин) или левую — на правую (для женщин) и поместить их на даньтянь. При этом точка юйцзи на большом пальце должна находиться на пупке, а точка лаогун на ладони — на даньтянь.

2. Во время выдоха переместить язык с верхнего нёба к нижним зубам. Выдыхать воздух очень медленно. При этом сосредоточить внимание на полном освобождении легких или постараться вообще ни о чем не думать.

3. Во время выдоха чуть наклониться, согнув колени, но так, чтобы проекция колен на землю не выступала за кончики пальцев.

4. После выполнения выдоха оставаться в согнутом положении. Возвратить язык к верхнему нёбу, затем начать вдох через нос. Продолжать вдох до тех пор, пока не появится напряжение в груди.

5. После выполнения вдоха выпрямиться и дышать как обычно.

6. Восстановить дыхание, начать второй цикл.

7. Выполнить третий цикл, после чего перейти к следующему упражнению.

3. Три «открывания» и «закрывания»

Краткая формула

Начать из положения, при котором руки лежат на даньтянь.

Развести руки в стороны, поворачивая ладони тыльными сторонами друг к другу. В результате руки должны находиться на расстоянии полчи (16 см) от бедер.

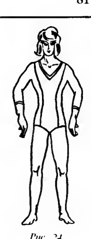


Рис. 24



Рис. 25

Развернув руки ладонями друг к другу, вернуть их в прежнее положение.

Толкование

Это упражнение следует выполнять особо тщательно. Руки должны двигаться по дугообразным траекториям, очень плавно. При «открывании» необходимо выдыхать, при «закрывании» — вдыхать. При «открывании» следует представлять себе огромную равнину, а при «закрывании» сосредоточивать внимание на жизненной энергии, возвращающейся в даньтянь.

Детальное описание движений

1. Разворачивая руки тыльными сторонами друг к другу, разводить их по направлению к бедрам ладонями наружу. Это называется «открывание» (см. рис. 24).

2. Повернуть пальцы к фронту и раздвигать руки по горизонтальной линии на уровне даньтянь, пока они не окажутся на расстоянии в полчи от бедер.

3. Развернуть руки по дугообразной траектории ладонями друг к другу и сближать их (см. рис. 25), пока пальцы не соединятся. Это называется «закрывание». Повторить три раза.

4. При «открывании» необходимо совершать выдох, а при «закрывании» — вдох (через нос).

5. При выполнении этого упражнения следует сосредоточить внимание на самих движениях или постараться ни о чем не думать вообще. При достижении определенного мастерства можно при «открывании» представлять себе, как «загрязненное» ци изгоняется из тела, при «закрывании» — что оно не может войти обратно.

II. ЗАВЕРШАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Завершающие упражнения аналогичны начальным, только выполняются в обратной последовательности, т. е. сначала три «открывания» и «закрывания», затем три глубоких выдоха и вдоха, затем расслабление

н успокоение в положеннн стоя. Целью завершающих упражнений является возвращение ци, высвобожденного в процессе занятий цигун, обратно в даньтянь. Люди, практикующие цигун, говорят: «Выполнять упражнения цигун без завершающих упражнений — значит выбросить то, что накопил».

И еще одно замечанне: с древности в Китае слюна считалась ценным для организма веществом, ее называли даже «золотой жидкостью». Поэтому, когда бы она ни появилась, ее необходимо всегда сглатывать.

Глава 2

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН

I. УПРАЖНЕНИЯ ПО РЕГУЛЯЦИИ ДЫХАНИЯ И ОБНОВЛЕНИЮ ЦИ

1. Простейшее упражнение для укрепления здоровья.

Краткая формула

Это упражнение является простейшим.

Сделать шаг вперед, мягко наступая на пятку.

Расслабить шею н поясннцу, руки прн ходьбе слегка покачиваются, корпус легко поворачивается влево и вправо, словно вы идете среди цветущих деревьев.

И, как в цветущем саду, вашн движения ленивы, на вашем лице — улыбка, а в сердце — легкость.

Во время движения легко, словно дует ветерок, дышать через нос.

Толкование

Это упражнение вольного стиля. При его выполнении следует прндерживаться некоторых требований к расслабленню и успокоению в положении стоя — касаться языком верхнего нёба, расслаблять шею н поясницу. Прн ходьбе нспользуется медленное дыхание через нос.

Детальное описание движений

1. Исходное положение — как прн расслаблении н успокоении в положенин стоя. Двнжение начать с правой ноги, наступая на пятку. Прн ходьбе ноги должны оставаться на ширине плеч, ступнн параллельны (см. рис. 26).



Рис. 26

2. Движения при ходьбе естественны.

3. Руки покачиваются в такт поворотам корпуса.

4. Поворот корпуса осуществляется за поворотом головы.

5. Дышать через нос.

6. Будьте уверены в своих возможностях, счастливы и спокойны. Представьте себе, что вы идете среди цветущих деревьев, поглядывая влево и вправо, мир вокруг вас прекрасен. Поэтому на вашем лице появляется улыбка. Улыбка на лице является одним из немаловажных элементов цигун.

2. Дыхание при фиксированиом шаге.

Краткая формула

Сосредоточить внимание на сердце и расслабить поясницу.

Выставить вперед правую ногу сначала на пальцы, затем на плоскую ступню.

Когда пятка плотно встанет на землю, поднять пальцы ноги вверх. Повернуться направо.

Поворот туловища следует за поворотом головы, руки движутся свободно. Дышать мягко и равномерно через нос.

Перенести вес на правую ногу. Правая нога стоит на плоской ступне, левая пятка приподнимается. Поворот осуществляется влево.

Шея расслаблена, спина полностью выпрямлена. С поворотом корпуса внутренности освобождаются.

Упражнение выполняется по девять раз с правой и левой ногой впереди.

Упражнение с левой ногой впереди выполняется аналогично.

Толкование

Дыхание при фиксированиом шаге является подготовительным упражнением при регуляции дыхания и обновлении ци. Выставить вперед правую ногу, наступая на пальцы, затем полностью ставя ступню на зем-



Рис. 27


Рис. 28

лю. Когда пятка косиется земли, поднять пальцы ноги. Повернуть голову иаправо, вместе с поворотом головы совершается поворот корпуса и движение рук вправо. Вес сосредоточеи иа левой иоге. Опустить правую ногу иа всю ступню, выполняя два вдоха, и приподнять пятку левой иоги, выполняя выдох. Вес переносится на правую ногу. В это время повернуть голову и корпус влево, сопровождая поворот покачиванием рук влево. Опустить пятку левой иоги, поворачивая корпус прямо, и распределить вес равномерио иа обе ноги. Выполиить упражнение девять раз с правой ногой впереди. Затем приставить левую иогу, вернуться в положеиие расслаблеиия и успокоения стоя и выполнить три «открываиия» и «закрывания». После этого выполиить упражнение девять раз с левой ногой впереди.

Детальное описание движений

1. Руки свободио висят вдоль тела. Выставить вперед правую иогу, немедленно опуская ее на всю ступню после того, как пальцы коснулись земли, затем поднять пальцы вверх.

2. Повернуть голову и корпус иаправо. Таз слегка опущеи и левая нога чуть согнута. Правая нога иаходится в расслабленном состоянии. Руки свободно качаются вправо. Левая рука при этом достигает средней линии тела, а правая — правого бедра. Смотреть вправо (см. рис. 27).


Рис. 29

3. Переиести вес с левой иоги на правую. Голова и корпус поворачиваются налево, руки совершают свободиое качающееся движеиие влево.

4. Переиося вес с левой иоги иа правую, дважды вдохнуть через иос, встать иа плоскую правую ступню и поднять левую пятку. В это время выполнить выдох (через нос). Вес сосредоточеи на правой ноге, левая расслаблеиа (см. рис. 28—29).

5. Опустить пятку левой иоги, развернуть


Рис. 30

корпус прямо. Вес равномерио распределен на обе ноги. Выполнить упражнение девять раз с правой ногой впереди.

6. Сделать полшага вперед левой ногой, встать иа плоские ступни обеих ног. Выполнить три «открывания» и «закрывания».

7. После выполнения трех «открываний» и «закрываиий» выставить вперед левую ногу и выполнить упражнение аналогичным образом девять раз (см. рис. 30—32).

8. Сделать полшага правой иогой, встать на плоские ступни и выполнить три «открывания» и «закрывания». Перейти к следующему упражнению.

3. Укрепление почек дыханием

Краткая формула

Укрепление почек — основиое упражнение по обновлению ци.

Сосредоточить вннмаиие на поднятых пальцах ног, затем на «вратах жизни». В нижних конечностях должна ощущаться легкость. Дважды вдыхать на один шаг и выдыхать однн раз иа следующий.

Дыхание должно быть легким, словно дуиовение ветерка.

Поворот корпуса следует за поворотом головы, руки двигаются вместе с корпусом.

Позвоночник расслаблен, голова «подвешеиа». Энергия почек поднимается вместе с поворотом корпуса.

Ум и жизненная энергия находятся в гармонии, кровь и ци свободно циркулируют по меридианам и коллатералям.

Толкование

Укрепление почек осуществляется при движенни фиксированным шагом. Это упражнение является основой для выполиения других упражнений по регуляции дыхания и усилению ци. Двигаться необходимо со скоростью 60 и более шагов в минуту. При движеиии держать тело ровно, не подпрыгивать, избегать ссутуливаиия.


Рис. 31



Рис. 32

Детальное описание движений

1. Начать движенне с правой ноги, пальцы на ноге подняты, пятка касается земли (см. рнс. 33).

2. То же прн шаге левой ногой (см. рнс. 34).

3. Голова поворачивастся направо н налево. Вместе с головой поворачивается корпус. Бедра в повороте не участвуют.

4. Упражнение выполнять с открытыми глазами. (Сохраненне взгляда допускается прн полуопущенных веках.)

5. Движения рукамн осуществляются свободно, в такт движениям корпуса.

6. Прн покачнванин рук макснмальный угол между ними и корпусом не должен превышать 60°.

7. Прн шаге правой ногой выполиять два вдоха, при шаге левой иогой — однн выдох.

8. Прн выполненнн этого упражнения пятка мягко касается землн. Вниманне концентрируется на пальцах ног. Концентрация вннмания на пятках может вызвать там боль.

9. Еслн вы не научилнсь полностью расслабляться при выполненнн этих упражнений, можно попробовать прнем «слушать дыхание». Он заключается в прислушивании к звукам своих вдохов н выдохов. Это помогает избавиться от отвлекающих мыслей.

10. Другой способ расслабления: прн выполнении поворотов смотреть такнм образом, словио окружающие предметы плохо вндны. Вы всматрнваетесь, но никак не можете увидеть их.

11. Прн движенин ноги остаются на шнрине плеч, как н в положеннн стоя. Двнгаться следует по S-образной траекторнн. Делать 60—70 шагов в минуту.



Рис. 33

4. Укрепление легких, печени и селезенки

Краткая формула

Касание пальцамн ног земли н трение



Рис. 34

пальцев рук стимулнруют трн меридиана.

Двигаться вперед, касаясь пальцами ног земли прн каждом шаге.

Массировать точкн шаоян н шаошан потиранием большого н указательного пальцев (на обеих руках). Таким образом энергия передается в ручной меридиан легких.

Касаться земли большим пальцем ноги, способствуя подъему энергии в ножных меридианах печени н селезенки.

Касанне пальцамн ног землн и покачиванне рук осуществляется одновременно, сопровождаясь гармоничным дыханием через нос.

Толкование

Первоначально укрепление легких, печени н селезенкн разделялось на отдельные упражнения, однако впоследствии эти упражнения для простоты былн объединены в одновременное касанне землн большнм пальцем ноги и трение пальцев рук. Прн шаге правой ногой сделать два вдоха через нос. При переносе веса на правую ногу выпрямнть левую, касаясь земли пальцами ноги. В это же время массировать точки шаошан на больших пальцах указательнымн н выдохнуть через нос. Все три последних движения выполнить одновременно. После этого сделать шаг левой ногой. (Примечание: не вращать пяткой в то время, когда нога касается пальцамн землн.)



Детальное описание движений

В прннципе это упражненне аналогично упражнению по укреплению почек. Разлнчня же следующне:



Рис. 35

1. Сделать шаг правой ногой, руки движутся направо. В это время выполннть два вдоха через нос. Сделать шаг левой ногой. Прн этом ставнть ногу не на пятку, а на носок (см. рнс. 35).

2. Когда пальцы левой ноги коснулнсь землн, рукн находятся слева от туловнща. Пальцы на руках согнуты, большой и указа-


Рис. 36

тельный пальцы на обеих руках касаются друг друга точками шаошан (у края ногтя с внутренней стороны большого пальца) и шаоян (у края ногтя с внутренней стороны указательного пальца) (см. рис. 36).

3. Выдохнуть через нос в тот момент, когда пальцы левой ноги опускаются на землю, а пальцы на руках массируют друг друга.

4. Опустнть левую ногу на всю ступню н сделать два вдоха через нос.

5. Правая нога поднимается на носок, руки движутся направо, пальцы масснруют друг друга. Выдохнуть дважды через нос.

6. Сделать шаг правой ногой, ставя ногу на пятку. Сделать два вдоха через нос... и т. д. Темп может достигать 50—60 шагов в минуту.

5. Укрепление сердца

Краткая формула (1)

Упражненне по укреплению сердца выполняется на четыре шага.

Первые трн шага сопровождаются дыханнем, четвертый — нет.

Вдохнуть прн шаге правой ногой, второй раз — прн шаге левой ногой, выдохнуть прн следующем шаге правой ногой.

На четвертый шаг (левой ногой) задержать дыханне. Масснровать среднними пальцами точки лаогун на ладонях обенх рук.

Рукн движутся свободно, голова чиста, сердце спокойно.

Краткая формула (2)

Упражнение по укрепленню сердца включает 4 вдоха н 3 выдоха.

Ключевой момент упражнения — массаж точек лаогун средними пальцами.

Сделать 4 вдоха прн шаге правой н левой ногой.

Сделать 2 выдоха при следующем шаге правой ногой.

Сделать один выдох и задержать дыханне при следующем шаге левой ногой.



Рис. 37

Руки свободно покачиваются вправо и влево.

В голове иет иикаких мыслей, оиа спокойиа и расслаблеиа.

Упражнение выполияется мягко и медлеино. Не забывать о соответствии движений и дыхания.

Толкование

Здесь приведены два способа укрепления сердца. Первый является более простым, однако второй оказывает более действениое влияние на циркуляцию жизнениой эиергии в меридианах жэнь и ду. Каждый способ имеет свои характеристики и специфический эффект. Ключевой момент укреплеиия сердца — достижение спокойствия ума и свободиой циркуляции ци. Во время этого упражиеиия производить массаж точек лаогун (на обеих ладонях) средними пальцами (точками чжунгун).

Детальное описание движений (1)

1. Это упражнение выполияется циклами по 4 шага на осиове упражиения по укреплению почек по следующей схеме: первый шаг — вдох, второй шаг — вдох, третий шаг — выдох, четвертый шаг — задержка дыхаиия (см. рис. 37). При ходьбе наступать сиачала на пятку, затем иа всю ступню.

2. При первом шаге (правой иогой) сделать вдох, когда пятка коснулась земли. При втором шаге (левой иогой) также сделать вдох. При третьем шаге (правой ногой) сделать выдох и задержать дыхание при четвертом шаге (левой ногой). Упражнение повторяется иеобходимое количество раз.

3. При задержке дыхания на четвертом шаге обе руки иаходятся слева от тела. Средний палец (точкой чжунчун) касается середины ладоии (точки лаогун) (см. рис. 38).

4. За исключением касания точек, движеиия рук такие же, как при укреплеиии почек, но угол наклона рук к корпусу меиьше



Рис. 38

и составляет 30°. Темп ходьбы ограничен 45 шагами в минуту.

5. Сердце должно быть спокойным, а ум расслабленным.

Детальное описание движений (2)

1. Упражнение выполняется также на четыре шага на основе упражнения по укреплению почек.

2. Сделать два вдоха через нос при шаге правой ногой.

3. Сделать два вдоха через нос при шаге левой ногой.

4. На третий шаг (правой ногой) сделать два выдоха через нос.

5. На четвертый шаг (левой ногой) сделать третий выдох и задержать дыхание.

6. При задержке дыхания массировать точкой чжунчун на среднем пальце точку лаогун на ладони.

7. Ум должен быть радостным, а сердце — легким. Энергия сердца слегка поднимается при вдохе и немного опускается при выдохе.

8. Вдыхать воздух мягко, небольшими порциями. Одновременно мысленно вдыхать через даньтянь.

II. УПРАЖНЕНИЕ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ И ТРАНСФОРМАЦИИ ЦИ

I. «Открывание» и «закрывание» трех даньтянь

Краткая формула

Это упражнение оказывает наиболее сильный лечебный эффект.

Выставить правую ногу на полшага вперед и поднести руки к даньтянь.

Затем поднять их выше, к точке иньтан и соединить ладони, пальцы направлены при этом вверх.

Слегка сгибать пальцы при «закрывании» и разворачивать ладони при «открывании».

Развести руки чуть шире плеч. Обратить внимание на сохранение округлости линии плечей и локтей.

При «закрывании» развернуть ладони друг


Рис. 39

к другу и свести руки иа уровие верхиего даньтянь.

Произвести «открываиие» и «закрывание» иа уровие среднего даиьтянь.

Произвести «открывание» и «закрывание» иа уровне нижнего даньтянь. Для этого присесть, правое бедро иаходится в горизонтальиом положении, а левое опускается (положение для так иазываемого «гусиного шага»).

Медленно встать, поднимая руки к точке шанчжун и снова опуская их.

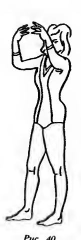
Выполнить упражнение четыре раза, разворачиваясь против часовой стрелки, и четыре раза, разворачиваясь по часовой стрелке.

При выполнении упражнения дышать легко и естествеиио, обеспечивая равиомериый ток ци и тем самым ясный ум.

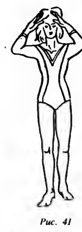
При «открывании» выдыхать и при «закрываиии» вдыхать.

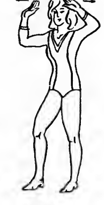
Толкование

«Открывание» и «закрывание» трех даньтянь озиачает последовательиое «открывание» и «закрывание» следующих трех точек: иньтан (верхнего даньтянь), цихай (средиего даиьтянь), хуйинь (нижнего даиьтяиь).


Рис. 40

Выставить правую ногу иа полшага вперед. Руки свободио опущеиы, пальцы расслаблеиы. Поднять руки к животу и далее вверх вдоль меридиана жэиь. Руки иаходятся иа расстоянии полчи (16 см) от тела (см. рис. 39—40). Направить пальцы вверх, когда руки достигиут иньтаи, держа их точкой лаогун иа уровне бровей. В это время переиести вес на правую иогу. Полусогнуть ладони рук и свести их иа уровие иньтан (см. рис. 41). Затем развернуть ладони тыльными сторонами друг к другу и выполнить «открывающее» движение (см. рис. 42), сохраняя округлость линии плечей и локтей (т. е. избегая положения «руки вверх»). Развести руки чуть шире плеч, затем опять свести их вместе, развернув ла-


Рис. 41


Рис. 42

донн друг к другу. Прн сведении рук вес постепенно перенести с левой ноги на праву. Опустнть руки до уровня среднего даньтянь, меняя их положеиие таким образом, чтобы пальцы находилнсь в горнзонтальном положении и кончики средних пальцев касались друг друга. Ладони направлены вииз. Прн достижении уровня точкн шанчжун (см. рнс. 43) равномерно распределить вес на обе ногн. Аналогично выполннть «открывающее» движение на уровне среднего даньтянь (см. рнс. 44). Затем выполннть «закрывающее» движение, пальцы рук опущены вннз. Вес сосредоточен на правой ноге (см. рнс. 45—46). После «закрывания» поднять руки на уровень шанчжун. Опустить руки и прнсесть, прнняв положение, когда бедро правой ноги находится горнзонтально (положение для т. н. «гуснного шага»). Выполннть «открыванне» н «закрывание» перед правой ногой, находящейся впередн, на уровне точки хуйииь. Пальцы рук опущены вннз. Больший вес приходится на правую ногу. В то же время не наклонять голову н корпус (см. рнс. 47—49). После выполнения «открывания» н «закрывания» нижнего даньтянь медленно встать, руки свободно опущены. Это движение символнзнрует утреннее солнце, медленно поднимающееся из морских вод. После этого поднять рукн на уровень шанчжун, вес равномерно распределить на обе ноги. Опустить руки к среднему даньтянь, делая движение, напомннающее «открывание» (см. рис. 50). Развернуться на левой ноге на 90° влево (см. рнс. 51), сделать шаг вперед правой ногой, выполнить «открывание» н «закрывание» трех даньтянь н т. д. Повторить четыре раза, разворачиваясь в направленин, противоположном двнженню солнца. Оказавшись в положенни лицом на юг, повторить цикл с выставлением вперед левой ноги, разворачиваясь в направлении по ходу солнца (см. рнс. 52,53).


Рис. 43

«Открывание» и «закрывание» трех даньтянь — подготовительное упражнение при перемещении и трансформации ци — закончено. Левая нога остается впереди, что является переходной позицией для следующего упражнения.

При выполнении «открываний» и «закрываний» положение рук играет очень важную роль. Подъем и опускание рук с ладонями, направленными вниз, помогают стабилизировать избыток ян, подавляющий инь (вызывающий, например, гипертонию). Расположение рук ладонями вверх позволяет восстановить недостаток ян (ведущий к гипотонии). Те, у кого не наблюдается заболеваний подобного рода, для профилактики разбалансировки инь и ян могут держать руки ладонями к телу.

Детальное описание движений

1. Выставить правую ногу на полшага вперед, коснуться носком земли. Затем расслабить ступню и встать, равномерно распределив вес на обе ноги.

2. Поместить руки перед средним даньтянь.

3. Поднять руки вверх вдоль средней линии тела. Тем, у кого повышено ян, следует держать руки ладонями вниз и поднимать их чуть быстрее (см. рис. 54).

Те, у кого ян понижено, руки должны поднимать медленнее, держа их ладонями вверх (см. рис. 55).

Тем же, у кого баланс инь и ян не нарушен, поднимать руки следует ладонями к телу с обычной скоростью. Пальцы во всех трех случаях направлены друг на друга (см. рис. 56).


Рис. 44

4. После достижения руками уровня точки шаньчжун положение рук и тела меняется. Пальцы поднимаются вверх, ладони поворачиваются друг к другу и по достижении уровня точки иньтан (верхнего даньтянь) соединяются. Во время поднимания рук из-


Рис. 45

бегать выпрямления ладоней и поворота пальцев в сторону груди или шеи. Это может вызвать стеснение в груди, тошноту и головокружение.

5. Перед тем, как руки соединятся на уровне верхнего даньтянь, перенести вес на правую ногу. Тело, таким образом, слегка наклоняется вперед, голову держать прямо.

6. Когда руки соединились на уровне даньтянь, выполнить «открывающее» движение, распределяя вес с ноги, находящейся впереди (правой), равномерно на обе ноги и затем постепенно перенося его на ногу, находящуюся сзади (левую).

7. Когда вес перенесен на ногу, находящуюся сзади, корпус чуть наклоняется назад естественным движением. Голова остается в «подвешенном» положении. (Не следует наклоняться сильно. Это ведет к неравномерному распределению веса и в результате к стеснению груди и сердца.)

8. Выполнить «открывающее» движение следующим образом: развернуть руки из положения, когда ладони направлены друг на друга, в положение, когда они повернуты друг к другу тыльной стороной. Когда вес перенесен на ногу, находящуюся сзади, выполнить движение руками наружу по дуге на горизонтальном уровне точки иньтан. Разведя руки таким образом в положение чуть шире плеч, следить, чтобы линия кистей, плечей, локтей, предплечий и верхней части груди составляла плавную дугу.


Рис. 46

9. Держать точку лаогун на одной горизонтальной линии с точкой иньтан.

10. При «закрывании» свести ладони вместе на уровне точки иньтан. В процессе «закрывания» перенести вес тела с ноги, находящейся сзади, на ногу, выставленную вперед, слегка наклонив корпус.

11. Когда «закрывание» закончено и руки опущены к шанчжун, распределить вес рав-


Рис. 47


Рис. 48


Рис. 49

номерно на обе ноги. Существуют три способа опускания рук:

а) при избытке ян: средние пальцы рук касаются друг друга, руки опускаются медленно ладонями вниз;

б) при недостатке ян: руки опускаются с соединенными пальцами, ладоии прн этом направлены друг на друга. Скорость при опускании несколько больше, чем при подъеме;

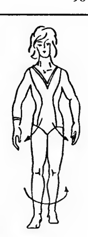
в) при обычной разбаланснровке инь и ян: пальцы рук также касаются друг друга, ладони повернуты к телу. Скорость подъема и опускания рук одинакова.

12. Выполнить «открывание» и «закрывание» среднего даньтянь. Вес перенесен на ногу, находящуюся сзади, при «открывании» и на выставленную вперед — при «закрывании». Движения аналогичны «открыванию» и «закрыванию» верхнего даньтянь, за исключением того, что пальцы рук направлены внпз.

13. Выполнив упражненне на уровне среднего даньтянь, поднять руки к шанчжун. Распределить вес равномерно на обе ноги перед тем, как опускать руки. (Здесь также придерживаться трех способов подъема и опускания рук.)

14. Присесть при опускании рук, когда онн проходят уровень среднего даньтянь. Пятка находящейся сзади ноги поднимается естественным двнжением. Вес распределен равномсрно на обе ноги, с небольшнм преобладанием на правую. Цель прнседания — поместить рукн на уровне нижнего даньтянь (точки хуйинь), пальцы опущены вниз.

15. После того, как «открыванне» и «закрывание» нижнего даньтянь закончено, медленно встать. Одновремеиио с этим руки естественным движением поднималотся на уровень точки шанчжун. Опускать руки, сделав движение, напоминающее «открывание», при достиженни ими среднего даньтянь. Развернуть тело влево.


Рис. 50

16. Способ разворота тела следующий: развериуться на 90° иа иосках правой ноги, находящейся впереди, и пятке левой ноги, находящейся сзади. Левая иога оказывается таким образом впереди.

17. Сделать шаг вперед правой ногой, возвращая ее таким образом в положение вперед.

18. Выполнить «открывание» и «закрывание» трех даньтянь, поочередио поворачиваясь лицом к востоку, ссверу, западу и югу.

19. Послс этого выполиить «открывание» и «закрывание», поворачиваясь в обратную сторону, т. е. лицом к югу, западу, северу и востоку. При этом вперед выставляется левая иога.

20. После выполиеиия упражнения вы оказываетесь в исходной позиции.

21. При «открывании» и «закрывании» трех даньтянь специальные дыхательные упражнеиия можно ие выполнять, а дышать естественно. При достижении определенного мастерства дыхаиие можно чередовать следующим образом: медленно выдыхать при «открываиии» и вдыхать при «закрываиии». Одиако при «открывании» и «закрываиии» иижиего даньтянь такое дыхаиие ие следует применять вообще.

22. На первом этапе выполнения этого упражнения следует сосредоточивать внимание иа самих движениях, одиако при достижении определенного мастерства следует вообще избавляться от мыслей. Если этого достичь ие удается, можно использовать счет ударов сердца (например, одии — «подъем», два — «открываиие», три — «закрываиие», четыре — «опускаиие»). Можно использовать другие способы подсчета под свой индивидуальиый темп.


Рис. 51

2. Медленная ходьба с поднятыми пальцами ног

Краткая формула


Рис. 52

По окончании предыдущего упражнения левая нога находится впереди.

Поворот корпуса выполняется вместе с поворотом головы и движением рук влево, затем вправо.

Когда левая рука достигнет шанвань, а правая будет расположена вдоль правого бедра, сделать шаг вперед правой ногой.

Мягко поставить на землю пятку, затем всю ступню, опираясь на внешний край стопы.

Когда пальцы ноги коснутся земли, повернуть корпус влево.

В это время поднять правую руку к точке шанвань, а левую опустить в положение вдоль левого бедра.

Поясница расслаблена, бедра опущены, жизненная энергия циркулирует свободно. Вес тела сосредоточен на правой ноге.

Сделать шаг левой ногой и т. д.

Двигаться медленно, подобно тому, как плывут облака или течет вода в реке.

Ключевым моментом является расслабление и сосредоточение.

Для этого постараться избавиться от всех мыслей вообще или же заменить их на внутренний отсчет движений.

На каждый девятый шаг выполнять «даонь»[1].

Двигаться медленно и естественно, избегая неудобных поз.

Перемещенная и трансформированная энергия селезенки наполняет внутренности.

Спокойный ум, свободный от забот и волнений, обеспечивает хорошую циркуляцию крови и ци.

Толкование

Ключевым моментом при медленной ходьбе с поднятыми пальцами ног является расслабление и успокоение. Поэтому это упражнение называют иногда «упражнением для психики». Для сосредоточения лучше всего производить счет шагов про себя, но

[1] Здесь термин «даоинь» употреблен в узком смысле.— Прим. пер.



Рис. 53

еще лучше избавиться от мыслей вообще.

Движение «даоинь» выполняется следующим образом. Остановить тело во фронтальной позиции и, задержав одну руку у средней линии тела, немедленно поднять вторую от бедра. Затем одновременно поднять руки до уровня точки шанчжун, опустить их вдоль меридиана жэнь до уровня даньтянь. Затем развести руки естественным движением и использовать это положение как исходное для продолжения медленной ходьбы с поднятыми пальцами ног. При медленной ходьбе с поднятыми пальцами ног можно выполнять «даоинь на девять шагов» до девяти раз, затем перейти к «открыванию» и «закрыванию» двух даньтянь.

При очередном шаге ногу необходимо прочно поставить на пятку, затем наступить на всю ступню. Во время выполнения этого упражнения люди с астеническими симптомами (например, низкое кровяное давление) должны держать руки ладонями вверх и останавливать покачивание рук на уровне среднего даньтянь, не поднимая их до уровня точки шанвань.

Когда вы научитесь правильно выполнять это упражнение, вы сможете добиваться посредством его отличного самочувствия.

Детальное описание движений

1. Исходное положение: левая нога впереди. Расслабить поясницу, повернуть голову и корпус влево, сопровождая поворот свободным движением рук и перенеся вес на левую ногу (см. рис. 57). Затем сделать поворот направо.

2. Левая рука при этом поднимается до точки шанвань, а правая опускается до положения вдоль правого бедра (см. рис. 58—59).

3. Начать движение с правой ноги. Мягко поставить пятку на землю. Носок ноги поднят и направлен немного вовнутрь. Голова и корпус повернуты направо, руки находят-



Рис. 54

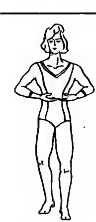


Рис. 55

ся с правой стороны (см. рис. 60). Медленно опустить ступню на землю полностью, сначала на внешнюю кромку стопы, затем на малый, четвертый, третий, второй и большой пальцы. Постепенно перенести вес на правую ногу.

4. Голова и корпус поворачиваются справа налево.

5. При повороте левая рука опускается от точки шанвань до положения вдоль левого бедра, а правая рука поднимается от правого бедра к точке шанвань. Ладони повернуты к телу (см. рис. 61—62).

6. Расслабить поясницу. Вес перенесен на правую ногу.

7. Сделать шаг левой ногой, ставя ее на пятку, затем опуская на внешнюю кромку стопы и на пальцы. Голова и корпус поворачиваются направо, левая рука поднимается к точке шанвань, правая опускается к правому бедру и т. д.

8. Сделать таким образом девять шагов. При последнем шаге (правой ногой), поворачивая корпус налево, задержаться во фронтальной позиции, остановить правую руку перед средней линией тела и вернуть левую руку от бедра к правой. Затем поднять руки к точке шанчжун одновременно (см. рис. 63). Так же одновременно опустить их вдолв средней линии тела к даньтянь, держа ладоии вниз (см. рис. 64). После этого руки опускаются к бедрам. Это движение называется «даоинь». Оно выполняется в конце каждого цикла из девяти шагов.

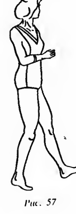


Рис. 56

9. После выполнения «даоинь» вес сосредоточен на правой ноге, левая рука возвращается к левому бедру, а правая рука поднимается к точке шанвань. Дальнейшее движеиие начинается с левой ноги.

10. Выполнить следующий «даоинь» после очередных девяти шагов.

11. Во время выполнения упражнения производить отсчет движений про себя для



Рис. 57

того, чтобы избавиться от отвлекающих мыслей.

12. Дыхание свободное и естественное.

13. При медленной ходьбе с поднятыми пальцами ног требуется делать 2—4 шага в минуту. Для людей с заболеваниями сердца делать не более трех шагов в минуту. Выполнить 6—9 циклов по девять шагов.

14. При выполнении этого упражнения движения должны быть медленными и непрерывными, словно плывущие облака или текущая в реке вода.

3. Завершающие упражнения

Завершающие упражнения при перемещении и трансформации ци включают в себя «открывание» и «закрывание» двух даньтянь, массаж живота, три глубоких выдоха и вдоха и расслабление и успокоение стоя.

Краткая формула (для «открывания» и «закрывания» двух даньтянь)

«Открывание» и «закрывание» двух даньтянь аналогично «открыванию» и «закрыванию» трех даньтянь (исключая нижний).

Жизненная энергия должна быть направлена обратно в даньтянь и ум должен быть свободен от отвлекающих мыслей.

Краткая формула (для массажа живота)

Поместить обе руки на даньтянь, одну на другую, успокоиться и сосредоточить внимание на даньтянь.

Сделать 36 круговых движений по часовой стрелке, постепенно расширяя радиус движений.

При этом радиус движений ограничен снизу лобком, а сверху — точкой шанчжун.

Выполнить 24 круговых движения против часовой стрелки, постепенно уменьшая радиус движений.

Сосредоточить все внимание на даньтянь и представить себе, что вы входите в тихий и спокойный мир.


Рис. 58


Рис. 59

Толкование

Начальные упражнения цигун не требуют обязательной концентрации внимания, для них достаточно лишь регуляции сердца и расслабления. При выполнении основной части упражнений не требуется сосредоточение именно на даньтянь. Концентрация на даньтянь требуется только при выполнении завершающих упражнений.

При массаже живота правая рука находится на левой (для мужчин) или левая — на правой (для женщин) (см. рис. 65).

Направление движений при массаже также неодинаково для мужчин и для женщин. Мужчины выполняют 36 круговых движений по часовой стрелке, в то время как женщины — против часовой стрелки. Движения выполняются вокруг даньтянь по расширяющейся спирали, ограниченной сверху точкой шанчжун, а снизу — лобком. Когда 36 движений закончены, руки находятся точно под точкой шанчжун. Сменить руки (положить левую на правую мужчинам и правую на левую женщинам) (см. рис. 66). Сделать 24 круговых движения в обратном направлении, по сужающейся спирали. В конце этого упражнения руки должны оказаться снова на даньтянь. Снова сменить руки, выполнить три глубоких выдоха и вдоха, затем расслабление и успокоение. Если во время упражнений появляется слюна, ее необходимо сглатывать.


Рис. 60

Детальное описание движений

1. «Открывание» и «закрывание» двух даньтянь выполняется так же, как и трех, за исключением того, что «открывание» и «закрывание» нижнего даньтянь не производится. Сконцентрировать внимание на сосредоточении жизненной энергии в среднем даньтянь. Выполнить это упражнение три раза.

2. Массаж живота подробно описан в толковании.


Рис. 61

3. Три глубоких выдоха и вдоха выполняются так же, как и в начальных упражнениях.

4. Расслабление и успокоение стоя выполняется так же, как в начальных упражнениях. Если появляется слюна, ее необходимо сглатывать. По окончании упражнения сложить руки в кулаки.

5. После выполнения расслабления и успокоения стоя остаться в состоянии расслабления еще на 3—5 минут.

6. При «открывании» и «закрывании» двух даньтянь счет про себя заменяется на сосредоточение на среднем даньтянь. При массаже живота сосредоточение на даньтянь сохраняется. После завершения расслабления и успокоения стоя рассеять внимание с даньтянь и полностью открыть глаза.

III. МАССАЖ ГОЛОВЫ И УСПОКОЕНИЕ УМА

1. Массаж точки иньтан

Краткая формула

Плотно сесть, ноги опираются на плоские ступни.

Выполнить начальные упражнения в положении сидя: расслабление и успокоение, три глубоких выдоха и вдоха и три «открывания» и «закрывания».

Поднять руки к точке иньтан (верхнему даньтянь) и произвести ее массаж.

Массаж осуществляется скрещенными пальцами.

После массажа выполнить «точечное дыхание».

Толкование

Массаж головы осуществляется в положении сидя. Высота сидения должна обеспечивать вертикальное расположение лодыжек и расслабление бедер. При этом выполняются требования расслабления и успокоения в положении стоя. Выполнить три глубоких выдоха и вдоха. Затем расслабить поясницу и поднять обе руки к точке иньтан. Согнуть безымянный палец и мизинец. Большой па-


Рис. 62


Рис. 63

лец касается кончика безымянного. Скрестить указательный и средний пальцы (указательный палец сверху). Это положение называется «скрещенные пальцы». Когда пальцы обеих рук примут такое положение, приставить кончик среднего пальца левой руки к точке иньтан, а кончик среднего пальца правой руки — к корню ногтя среднего пальца левой. Сделать девять круговых движений пальцами влево и девять — вправо, после чего выполнить «точечное дыхание». «Точечное дыхание» выполняется следующим образом: при выдохе слегка надавливать на точку, а при вдохе приподнимать палец. «Точечное дыхание» встречается и в следующих упражнениях, при этом воздействие на соответствующие точки аналогично.

Детальное описание движений

1. Начальные упражнения: при выполнении расслабления и успокоения в положении сидя положить руки свободно на верхнюю часть бедер. Пальцы вместе, ладони лежат на бедрах (см. рис. 67). Когда вы успокоились, поднять руки к даньтянь и выполнить три глубоких выдоха и вдоха в положении сидя (см. рис. 68). В этом положении упражнение не сопровождается наклоном тела вперед (в отличие от положения стоя). Три «открывания» и «закрывания» выполняются так же, как и в положении стоя (см. рис. 69).

2. Выполнив начальные упражнения, перейти к массажу точки иньтан. Расслабить поясницу, поднять руки вдоль меридиана жэнь (средней линии тела) (см. рис. 70—71). Когда руки будут подняты на уровень иньтан, скрестить пальцы на обеих руках. Скрещенные пальцы левой руки приставить к точке иньтан, а пальцем правой руки надавить на корень ногтя среднего пальца левой руки (см. рис. 72). (Если нажать на весь ноготь, это ослабит ток жизненной энергии.)


Рис. 64

3. Обе руки осуществляют давление на



Рис. 65

одну точку. Сделать вращательные движения пальцами девять раз против часовой стрелки и девять раз по часовой стрелке. При этом надавливать мягко, без усилий. Этот способ применяется также и для массажа других одиночных точек (фэнфу, чэнцзян и др.).

4. «Точечное дыхание» сопровождается легким нажатием пальцем на точку иньтан после завершения круговых движений. Выдохнуть, мягко нажимая на точку, затем приподнять палец (при этом он слегка отрывается от точки) и вдохнуть. Повторить три раза подряд.

5. Закончив «точечное дыхание», опустить руки к даньтянь.

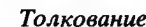
2. Массаж точек байхуй и шуайгу

Краткая формула

Расположить руки на голове, чтобы запястья касались сверху ушей, а средние пальцы кончиками касались точки байхуй на голове.

При массаже точки байхуй голова становится ясной.

Точки лаогун на обеих ладонях находятся на точках шуайгу по обеим сторонам головы, что способствует целебному эффекту при нарушениях деятельности мозга и головных болях.



Толкование

Чтобы определить местонахождение точки байхуй, проведите прямые линии от кончиков ушей к макушке. В месте соединения линий и будет точка байхуй. Если касаться кончиков ушей средней частью запястья, то точка байхуй будет находиться как раз в месте соединения средних пальцев. Точка шуайгу является зеркальной и находится с правой и левой стороны головы, на высоте 1,5 цуня (4,8 см) от линии волос над ухом, чуть ниже уровня точки лаогун на ладони. Однако если точка лаогун излучает энергию,



Рис. 66



Рис. 67

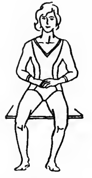


Рис. 68

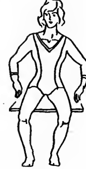


Рис. 69

точка шуайгу также стимулируется. Таким образом, это упражнеиие задействует две точки. Массировать точки круговыми движениями ладоией, девять раз вперед и девять — иазад. Затем выполиить «точечиое дыхание». При отсутствии высокого кровяного давления массаж точки байхуй можно не выполиять.

Детальное описание движений

1. Поднять обе руки, чтобы они касались середииой запястий кончиков ушей. Два средних пальца соединяются в точке байхуй. Массаж точек байхуй и шуайгу выполнять одновремеиио (см. рис. 73). Если кровяное давлеиие нормальное или поиижеииое, массаж точки байхуй можно ие выполнять.

2. Массаж осуществляется круговыми движениями ладоней — девять раз вперед (с одиовременным массажем точки байхуй средними пальцами) и девять раз назад. После этого выполиить «точсчиое дыхаиие».

3. Скользящим движением переместить ладони на затылок.

3. Массаж точки фэнфу

Краткая формула

Точка фэифу находится в углублеиии между сухожилиями шеи.

Массировать скрещенными пальцами. Массаж этой точки способствует прочистке меридиаиа ду.

Детальное описание движений

1. Выполнить массаж точки фэифу путем вращательных движеиий скрещенными пальцами по девять раз влево и вправо. Выполиить «точечное дыхаиие», вернуть пальцы в нормальиое положеиие и переместить руки под ушами вдоль блуждающего иерва. В конечном положении пальцы касаются щек (см. рис. 74, 75).

2. Переместить руки, касаясь пальцами лица, до нижней части щек, затем опустить руки к даиьтянь.



Рис. 70

4. Массаж точки янбай

Краткая формула

Точка янбай является зеркальной и расположена над обеими бровями.

Согнуть мизинец и большой палец, в то время как три остальных пальца остаются прямыми (положение указательного пальца роли не играет).

Кончики безымянных пальцев поместить в середине каждой брови.

Средний палец будет касаться точки янбай.

Упражнение выполнять скрещенными пальцами.

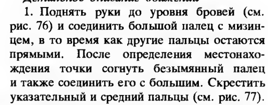
Толкование

Точка янбай относится к меридиану желчного пузыря. Метод определения местоположения точки следующий: держа средний и безымянный пальцы вместе, приставить безымянный к середине брови. Средний палец, находящийся сверху, будет касаться точки янбай. Массаж производить скрещенными пальцами путем потирания точки пальцами (девять движений внутрь и девять — наружу). После этого выполнить «точечное дыхание».



Рис. 71

Детальное описание движений



1. Поднять руки до уровня бровей (см. рис. 76) и соединить большой палец с мизинцем, в то время как другие пальцы остаются прямыми. После определения местонахождения точки согнуть безымянный палец и также соединить его с большим. Скрестить указательный и средний пальцы (см. рис. 77).

2. Массировать точку горизонтальными движениями (девять — влево, девять — вправо). Затем выполнить «точечное дыхание».

3. Вернуть пальцы в нормальное положение и переместить их, касаясь кожи головы, на макушку, а затем на заднюю часть головы. Таким образом принимается положение для массажа области тяньчжу.

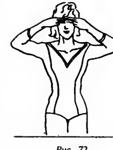


Рис. 72



Рис. 73

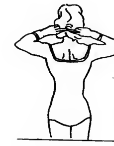


Рис. 74



Рис. 75

5. Массаж области тяньчжу (небесный столб)

Краткая формула

Тяньчжу не является точкой. Это название сухожилия, расположенного сзади шеи.

Массировать сверху вниз шесть раз сильными движеииями и шесть раз — легкими.

Толкование

Название «тяньчжу» обозиачает осиовное сухожилие сзади шеи (ие путать с изваиием точки на меридиаие мочевого пузыря с таким же изванием). Массировать шесть раз сильными движеииями, затем шесть раз — слабыми.

Детальное описание движений

1. Растирающие и пощипывающие движения выполняются большими, указательиыми и средиими пальцами обеих рук. Руки движутся сверху виз. Выполнить шесть раз (одии цикл). Выполиить 3—6 циклов (см. рис. 78). После этого произвести шесть поглаживающих движеиий всеми пальцами рук (кроме больших пальцев) также сверху виз. Повторить 2—6 раз.

2. Переместить руки гладящими движеииями с задией стороиы шеи под ушами по иаправлению к передией части шеи (вдоль блуждающего нерва), затем опустить руки к даиьтяиь.

6. Массаж точки тоувэй

Краткая формула

Точка тоувэй является зеркальной и находится иа обоих висках.

Выполиить массаж скрещеииыми пальцами, производя движения влево и вправо. Ослабляет сильную пульсирующую головную боль.

Толкование

Точка тоувэй иаходится на меридиане желудка и расположена иа 0,5 цуня (1,6 см) от лииии волос к центру лба, иа обоих висках.



Рис. 76

Массировать скрещенными пальцами обеих рук.

Детальное описание движений

1. Поднять обе руки вверх и положить пальцы на виски. Массаж производить скрещенными пальцами обеих рук (см. рис. 79).

2. Сделать девять движений по направлению к середине лба и девять — обратно. Выполнить «точечное дыхание».

3. Вернуть пальцы в обычное положение и переместить руки, касаясь пальцами головы, назад. Опять скрестить пальцы, принимая положения для массажа точки фэнчи.



Рис. 77

7. Массаж точки фэнчи

Краткая формула

Массаж точки фэнчи помогает избавиться от простудных заболеваний.

Массаж осуществляется скрещенными пальцами.

Точка фэнчи является зеркальной и находится по бокам сухожилий с задней стороны шеи, на уровне ушей.

Толкование

Точка фэнчи принадлежит к меридиану желчного пузыря. Являясь зеркальной, она находится на внешних сторонах двух сухожилий сзади шеи, на уровне ушей. При массаже этой точки появляется чувство притяжения, а если массаж производится с малой силой, то — ощущение излучения.

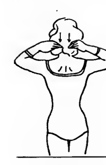


Рис. 78

Детальное описание движений

1. Массаж точки производить скрещенными пальцами круговыми движениями (девять раз по часовой стрелке и девять — против часовой). После этого выполнить «точечное дыхание» (см. рис. 80).

2. Переместить руки на переднюю часть шеи, выполняя гладящие движения четырьмя пальцами вдоль блуждающего нерва. Опустить руки к даньтянь.




Рис. 79

8. Массаж точки тайян

Краткая формула

Массаж этой точки оказывает неординарный эффект.

Массировать круговыми движениями по девять раз вперед и девять — назад.

Толкование

Точка тайян является зеркальной и находится во впадинах над краем бровей по обеим сторонам лба. Эта точка хорошо известна как способствующая избавлению от головной боли.

Детальное описание движений

1. Поднять руки на уровень бровей, сделать гладящее движение по бровям скрещенными пальцами от внутреннего края бровей к внешнему. Остановить пальцы в ямках у края бровей (см. рис. 81).

2. Массировать точки круговыми движениями вперед и назад по девять раз. После этого выполнить «точечное дыхание».

3. После выполнения упражнения провести пальцами по щекам и опустить руки к даньтяню. Перейти к следующему упражнению.



Рис. 80



9. Массаж точки сычжукун

Краткая формула

Точка сычжукун является зеркальной и расположена на конце брови, в маленьком углублении напротив глазной впадины, по обеим сторонам лица (ниже тайян).

Выполнить девять круговых движений скрещенными пальцами вперед и девять — назад.

Выполнить «точечное дыхание».

Толкование

Точка сычжукун относится к меридиану трех частей тела. При надавливании палец должен попадать в ямку у края брови, чуть ниже точки тайян.

Детальное описание движений

1. Поднять руки на уровень бровей и скрестить пальцы.



Рис. 81



Рис. 82

2. Выполнить гладящее движение пальцами по бровям нзнутрн наружу. Остановить пальцы чуть ниже точки тайян (см. рнс. 82).

3. Массировать круговымн движениямн по девять раз вперед н назад. После этого выполнить «точечное дыхание».

4. Гладящим движением провести четырьмя пальцами по щекам н опустнть руки к даньтянь.

10. Массаж области уха

Краткая формула

Массаж областн уха включает массаж двух точек — сягуань н тингун.

Массаж точки сягуань производнтся средним пальцем, а массаж точки тингун — указательным.

Толкование

Точка сягуань относится к мериднану желудка. Являясь зеркальной, она находится впереди н книзу от суставного отростка нижней челюсти, посередине между ухом н челюстью, по обеим сторонам лица (это место «ходит» вверх-вниз прн открывании и закрыванин рта). Точка тингун (также зеркальная) относится к мериднану тонкой кишки н расположена впереди от нижнего козелка, точно на конце отростка нижней челюсти. Массаж этих точек пронзводнть одновременно.

Детальное описание движений

1. Поднять руки на уровень точкн иньтан, затем чуть опустить их по внешней кромке бровей в положение перед ушами. Согнуть безымянный палец н мизинец, большой палец касается кончика безымянного. Прнставить средний палец к точке сягуань, а указательный — к точке тингун (см. рис. 83).



Рис. 83

2. Массировать точки одновремеино, круговыми движениями. Сделать девять движений вперед и девять — назад. Выполнить «точечное дыханне». Опустить руки к даньтянь.

11. Массаж области глаз

Краткая формула

Поместить мизинцы на точки цзинмин, остальные пальцы сложены в кулак.

Массаж выполняется девятью круговыми движениями внутрь и девятью — наружу. При этом выполнить три вдоха и выдоха.

Провести пальцами три раза по кромке глазной впадины из внутреннего угла глаза снизу наружу, затем сверху внутрь.

Выполнить три аналогичных движения в обратную сторону.

Толкование

Точка цзинмин относится к меридиану мочевого пузыря и является зеркальной. Она расположена во внутренних углах обоих глаз. Массаж производится круговыми движениями — девять внутрь и девять наружу. Затем выполнить «точечное дыхание». После этого три раза провести пальцами по кромке глазной впадины, сначала по нижней — наружу, затем по верхней — внутрь. Выполнить три аналогичных движения в обратную сторону (сначала по верхней наружу, затем по нижней внутрь). Этим движением стимулируется большое количество менее важных точек, расположенных в области глаз. Это упражнение помогает при глазных болезнях (например, глаукоме).

Детальное описание движений

1. Поднять руки на уровень глаз.
2. Сложить руки в кулаки. Мизинцы при этом остаются выпрямленными.
3. Выполнить массаж точки цзинмин мизинцами. При этом сделать девять круговых движений внутрь и девять — наружу (см. рис. 84).
4. Провести мизинцами по кромке глазных впадин — снизу к внешнему углу глаза и сверху — к внутреннему. Это движение выполнить три раза.
5. Сделать три аналогичных движения

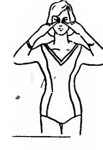
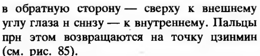


Рис. 84



Рис. 85



в обратную сторону — сверху к внешнему углу глаза н сннзу — к внутреннему. Пальцы прн этом возвращаются на точку цзинмин (см. рис. 85).

6. Выполннть массаж точки цзннмин еще раз (по девять движений в одну н другую сторону), вернуть пальцы в обычное положенне н опустнть руки к даньтянь.

12. Массаж области носа

Краткая формула

Пронзвести общий массаж носа, затем поместить скрещенные пальцы на точку ннсян. Точка ннсян относится к мериднану толстой кишки. Являясь зеркальной, она находится у верхнего края боковой борозды крыла носа (по обенм сторонам носа). Эта точка является основной для лечения заболеваний носа (в т. ч. простудных).

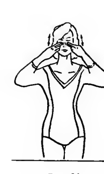
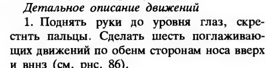


Рис. 86



Детальное описание движений

1. Поднять руки до уровня глаз, скрестнть пальцы. Сделать шесть поглаживающих движений по обенм сторонам носа вверх и вннз (см. рнс. 86).

2. Произвести массаж точки ннсян круговыми двнжениями вперед н назад по девять раз. Затем выполннть «точечное дыхание» (см. рнс. 87).

3. Скользящим движением перевести пальцы с точки ннсян на точку чэнцзян, находящуюся под нижней губой, прнняв таким образом нсходное положение для следующего упражнения.

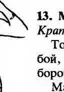


Рис. 87

13. Массаж точки чэнцзян

Краткая формула

Точка чэнцзян находнтся под нижней губой, в самом центре подбородочно-губной борозды.

Массаж точки пронзводить скрещенными пальцамн.

Толкование

Точка чэнцзян относнтся к мерндиану

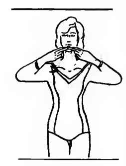


Рис. 88

жэнь. Она находится в углублении под нижней губой. Массировать точку круговыми движениями по девять раз в одну и в другую сторону. Пальцы при этом расположены как при массаже точки иньтан. После чего выполнить «точечное дыхание». «Точечное дыхание» в этом случае выполняется чуть дольше, чтобы успеть мысленно проследить ток жизненной энергии по меридиану жэнь.

Детальное описание движений

1. Приставить скрещенные пальцы левой руки к точке чэнцзян, а скрещенные пальцы правой — к среднему пальцу левой (см. рис. 88).

2. Сделать девять круговых движений в одну сторону и девять — в другую. После этого выполнить «точечное дыхание».

3. Вернуть пальцы в нормальное положение и опустить руки к даньтянь.

14. Заключительное упражнение при массаже головы

Краткая формула

Начать движение от кромки волос надо лбом. Сделать поглаживающее движение назад, проводя ладонями по всей голове.

Когда руки достигнут задней стороны шеи, продолжить движение под ушами вперед, касаясь пальцами щек.

Выполнить это упражнение девять раз.

Толкование

Погладьте себя по голове и щекам, как описано в краткой формуле. Хотя это движение очень простое, оно играет важную роль. Оно помогает оформить полное психическое успокоение, полученное в результате выполнения предыдущих упражнений.

Детальное описание движений

1. Поднять обе руки к кромке волос и поглаживающим движением провести ладонями по голове назад. Когда руки достигнут задней стороны шеи, провести руками под ушами, вдоль блуждающего нерва и далее,


Рис. 89

по щекам. Опустить руки к даньтянь. Повторить девять раз (см. рис. 89).

2. Выполнить три «открывания» и «закрывания» и три глубоких выдоха и вдоха.

3. После этого положить обе руки на бедра и расслабиться.

4. В этом положении начинающие могут использовать нормальное дыхание. При достижении некоторой степени мастерства можно применять брюшное дыхание. Существует два различных способа брюшного дыхания. Один называется «нормальное брюшное дыхание» и заключается в выпячивании живота во время вдоха и втягивании — во время выдоха. Другой способ называется «обратное брюшное дыхание» и заключается во втягивании живота во время вдоха и его выпячивании во время выдоха. Применять можно оба способа.

5. Время для расслабления может быть различным. В среднем оно составляет 10 минут.

6. Расслабление сидя может практиковаться как после выполнения упражнений по массажу головы и успокоению ума, так и самостоятельно.

IV. МАССАЖ ПОЧЕК И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Краткая формула

Упражнение выполняется перед сном и заключается в массаже точек шэньшу и юнцюань.

Мягко надавить на точку шэньшу и сделать 24 круговых движения к позвоночнику и 24 — от позвоночника.

Выполнить «точечное дыхание» три раза с опущенными веками.

Произвести массаж точки юнцюань на правой ноге, прикладывая к ней точку лаогун на левой ладони. Выполнить 100 круговых движений по часовой стрелке и 100 круговых движений против часовой стрелки.

Массаж выполнять медленно, «гипнотизирующими» движениями. Ключевым момен-



Рис. 90

том является соединение точек лаогун и юнцюаь.

Выполить «точечное дыхание». При этом правую руку, иаходящуюся иа даньтянь, также прижимать при выдохе и приподнимать при вдохе.

Сменить ноги и повторить упражнеиие.

Толкование

Это упражнение очень простое. Лучше всего его выполнять вечером, перед отходом ко сну. Случается, что некоторые засыпают, ие закоичив упражнения, однако в этом нет ничего страшного. Но бывает, что массаж этих точек, наоборот, возбуждает организм. В этом случае можно выполять массаж или только точки шэньшу, или только точки юнцюань. Массаж же обеих точек следует проводить раньше, в 17—19 часов. Это упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Упражнеиие состоит из двух частей: массажа точки шэньшу и массажа точки юнцюань. Точка шэньшу относится к меридиану мочевого пузыря и находится иа расстоянии 1,5 цуня (4,8 см) от точки пересечения условной линии, соединяющей гребни подвздошиых костей с позвоночииком. Являясь зеркальиой, она расположеиа по обеим сторонам позвоночника. Точка юнцюань отиосится к меридиану почек, является зеркальиой (находится на обеих ногах) и расположеиа в промежутке между второй и третьей плюсневыми костями в центре подошвы. При сгибании пальцев стопы оиа иаходится в образующейся впадине.



Рис. 91

Массаж точки шэньшу следует выполнять средним пальцем. Сделать 24 круговых движения по направлеиию к позвоиочнику и 24 движения — в обратную сторону. Массаж точки юнцюань выполняется точкой лаогун, расположеиной иа ладони, 100 раз по часовой стрелке и 100 раз против часовой стрелки.


Рис. 92

Детальное описание движений

1. Перед тем, как ложится спать, избавьтесь от отвлекающих мыслей. Когда вы успокоились и заботы ушли от вас, выполнить расслабление и успокоение в положении стоя, три глубоких выдоха и вдоха и три «открывания» и «закрывания». Эти упражнения можно выполнить и в положении сидя.

2. Поднимите обе руки вдоль поясницы к точке шэньшу. Выполнить двенадцать массирующих движений вверх и вниз для разогрева спины. Точка шэньшу является зеркальной, поэтому после разогрева спины нажать средними пальцами обеих рук (точками чжунгун) точку шэньшу справа и слева. Сделать 24 круговых движения к позвоночнику и 24 движения — в обратную сторону. Массаж производить легко, избегая резких нажатий (см. рис. 90, 91).

3. После этого выполнить «точечное дыхание». Выдыхать при легком нажатии точкой лаогун на ладони на точку шэньшу и вдыхать при отрыве ладони.

4. Вернуть руки к среднему даньтянь движением вдоль поясницы. Выполнить три «открывания» и «закрывания». Повторить таким образом массаж точки шэньшу три раза.

5. После массажа точки шэньшу выполнить три «открывания» и «закрывания» и три глубоких выдоха и вдоха, после чего перейти к массажу точки юнцюань.

6. Сесть, повернуть корпус вправо и положить правую ногу на постель. Левая нога при этом свободно опущена.

7. Правая рука находится на даньтянь (или на точке шэньшу). Левой рукой взять ступню правой ноги, чтобы точка лаогун на ладони была направлена на точку юнцюань.

8. Сделать 100 круговых движений против часовой стрелки, не отрывая точки друг от друга. Выполнить «точечное дыхание». Затем выполнить 100 аналогичных движений по


Рис. 93



Рис. 94

часовой стрелке и «точечное дыхание». Прн «точечном дыханин» правую руку, находящуюся на даньтянь (или шэньшу), также прижимать н отпускать соответственно выдоху н вдоху (см. рнс. 92—93).

9. Выполннть трн «открывания» н «закрывания» в положенин сидя. Развернуться в другую сторону н положнть левую ногу на кровать, правая остается свободно опущенной.

10. Положить левую руку на даньтянь или шэньшу н прнступить к аналогичному массажу точки юнцюань на левой ноге (см. рнс. 94—95).

11. После массажа точки юнцюань на левой ноге выполннть трн «открывания» н «закрывания» н трн глубоких выдоха и вдоха в положенин сидя. Упражненне закончено. Посндев еще немного в спокойной расслабленности, можно идти спать.

12. Жизненная энергия может быть легко рассеяна, еслн ее не вернуть в даньтянь, поэтому необходимо выполнить завершающие упражнения. Однако еслн вы страдаете от бессонницы, а после выполнения массажа точки юнцюань вы чувствуете сонлнвость, завершающие упражнения выполнять не следует.

V. РЕГУЛЯЦИЯ ЦИ РАССЛАБЛЕНИЕМ И УСПОКОЕНИЕМ

Краткая формула

Палка, нспользуемая при выполненин упражнений, должна составлять 8—9 цуней (25—29 см) в длнну.

Вращая палку за конец ладонямн, пронзводнть массаж точкн лаогун, что необходнмо для прочнстки меридннанов.

Ключевым моментом упражнения является расслабление и успокоенне с днфференциацией прочнсткн меридианов н тонизацин организма.

Тонизация осуществляется прн вращеннн палки к телу, прочнстка — вращением от тела.



Рис. 95

Выполиить по четыре движения в одну и другую сторону каждой рукой.

Мужчииам начииать упражнение с правой руки, женщинам — с левой.

Начальные и завершающие упражнения аиалогичны выполняемым без палки.

Толкование

При регуляции ци расслаблением и успокоеиием упражнсиия выполияются с палкой. Ее толщииа должна обеспечивать свободное соединеиие большого и среднего пальцев. Концы палки должиы быть закругленные и гладкие. Сорт дерева роли ие играет.

Это упражнеиие способствуст рассеянию подавленной энергии печени и укреплению сухожилий. Оно также помогает прочистить меридиаиы и коллатерали, обеспечить свободную циркуляцию крови и ци, успокоить ум. Это упражнеиие позволяст устраиить отклонеиия при выполиении упражнений цигун. У этого упражнения очеиь сильиый тонизирующий и прочищающий эффект. Прочистка осуществляется при вращеиии палки от тела, а тонизация — при вращеиии палки к телу.



1. Приседание

Краткая формула

Вращая палку перед даиьтянь, согнуть ноги, корпус держать прямо.

Бедра должны быть в положении, как будто вы сидите, а спина — как будто вы стоите.

Поясница расслаблена и энергия циркулирует свободно.

Толкование

После начальных упражнений взять палку таким образом, чтобы оиа концами упиралась в ладони. Вращать палку перед даньтянь. При приседании продолжать вращение. Корпус держать прямо, при этом избегать напряжения в спине. Выполнить это упражнение 4 раза.

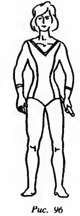


Рис. 96



Рис. 97

Детальное описание движений

1. Начальные упражнения при регуляции ци расслаблением и успокоением включают в себя, как и в других случаях, расслабление и успокоение в положении стоя (см. рис. 96), три глубоких выдоха и вдоха и три «открывания» и «закрывания» (см. рис. 97). При выполнении начальных упражнений палку следует держать в правой руке (женщинам — в левой). При выполнении трех глубоких выдохов и вдохов положить левую руку (для женщин — правую) на даньтянь, а правую, держащую палку (для женщин — левую), положить на внешнюю точку лаогун (для женщин — правую) местом на запястье, где встречаются линии большого и среднего пальцев. При выполнении трех «открываний» и «закрываний» палка держится в руке несколько по-иному (см. рис. 98, 99).

2. После выполнсния начальных упражнений приставить один конец палки к точке лаогун на ладони левой руки (для женщин — правой), а другой конец — к точке лаогун на ладони правой. Вращать палку правой рукой, поддерживая левой. Затем вращать ее левой рукой, поддерживая правой. Палку вращать только серединой ладони, избегать использования пальцев. Руки при вращении находятся на одном уровне (см. рис. 100).



Рис. 98

3. При приседании не напрягаться. Приседание следует выполнять, словно садясь на лошадь — ступни параллельные, колени смотрят вперед (см. рис. 101). Избегать наклонов (см. рис. 102).

4. Внимание сосредоточсно на копчике. Голова «подвешена», спина выпрямлена.

5. После выполнения этого упражнения выполнить три глубоких выдоха и вдоха и три «открывания» и «закрывания». Приготовиться к следующему упражнению.



Рис. 99

2. Сгибание спины

Краткая формула

Вращать палку перед даньтянь, затем наклониться вперед.

Стараться расслабить каждый позвонок.

Руки опущены. Голову вниз не опускать.

Медленно выпрямиться.

Отрегулируйте дыхание и успокойте ум.

Ваше сердце наполнено спокойствием и миром.

Толкование

Вращая палку, согните спину. Руки опущены вниз. Выполнять эти движения медленно, расслабить все суставы и позвоночник. Наклониться, насколько это возможно. Не сгибайте спину с усилием, движения должны быть естественны. Задержаться на короткое время в таком положении, затем выпрямиться и принять обычное положение. Ключевым моментом при выполнении этого упражнения является «успокоение сердца и естественное расслабление».

Выполнить это упражнение четыре раза.

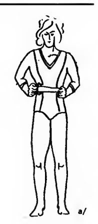
Детальное описание движений

1. Осуществлять непрерывное вращение палки при сгибании спины. Колени можно слегка согнуть, избегая напряжения. Расслабить суставы.

2. При наклоне держать голову, шею и спину на одной линии. Не наклонять голову слишком низко.

3. Сгибание спины осуществляется в зависимости от индивидуальных возможностей, главное — избежать любого напряжения. Некоторые могут достать землю руками, в то время как другие могут опустить руки лишь до уровня коленей. Не наклонять голову слишком низко, это может вызвать головокружение (см. рис. 103). Ум должен быть спокойным, а дыхание — ровным.

4. При разгибании и принятии исходного



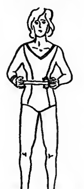


Рис. 100

положения позвоночник должен быть расслаблен.

5. Выполнить три глубоких выдоха и вдоха и три «открывания» и «закрывания». Перейти к следующему упражнению.

3. Расслабление спины

Краткая формула

Расслабить поясницу, палку держать перед собой нижним концом на уровне точки шанчжун, а верхним — на уровне точки иньтан.

Выставить вперед левую ногу. Развернуть корпус направо, произвести движение руками, держащими палку, мимо правого уха назад, размещая палку горизонтально за головой. Продолжить движение палкой из-за головы мимо левого уха. При этом правая рука поднимается, левая — опускается.

В конечном положении палку разместить перед собой.

При выполнении этого упражнения жизненная энергия циркулирует свободно, усиливается гибкость суставов и сухожилий

Толкование

После вращения палки перед даньтянь поднять ее в положение вертикально перед грудью. При этом правая рука поддерживает нижний конец палки, а левая рука — верхний. Нижний конец палки находится на уровне точки шанчжун, а верхний — на уровне точки иньтан. Повернуть корпус и руки, держащие палку, влево. Когда палка достигнет левого уха, развернуть ее, помещая за голову; в горизонтальное положение. Корпус при этом слегка наклоняется назад. Палка находится на уровне точки фэнфу. Повернуть корпус влево и продолжить движение палкой влево, мимо левого уха в положение перед грудью. При этом левая рука оказывается снизу, а правая — сверху. Развернуть палку в прежнее положение. Выполнить это упражнение 4 раза, затем выставить вперед



Рис. 101

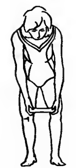


Рис. 102



Рис. 103

правую иогу и выполиить это упражнение 4 раза в обратиом иаправлеиии (в исходиом положении левая рука иаходится снизу, правая — сверху, поворот осуществляется влево и т. д.).

Детальное описание движений

1. Произвести вращеиие палкой перед даньтяиь обеими руками. Затем выставить вперед левую иогу и поднять палку, разместив ее вертикальио так, чтобы ее иижний коиец иаходился иа уровие точки шанчжуи, а верхиий — иа уровие точки иньтаи. Левая рука находится сверху, правая — сиизу (см. рис. 104).

2. Повернуть корпус вправо. Переместить палку обеими руками к правому уху (см. рис. 105).

3. Развернуть тело фроитальио, расслабить поясиицу и слегка иаклоииться иазад. Продолжать движение палки, проводя левой рукой иад головой и разворачивая палку за головой горизонтально, иа уровие точки фэифу. Руки находятся иа одиой высоте (см. рис. 106, 107).

4. Продолжить движеиие палкой мимо левого уха, подиимая правую руку и опуская левую (см. рис. 108).

5. Переместить палку далее, пронося правую руку иад головой и опуская ее. Палка возвращается в исходиое положеиие.

6. Повторить 4 раза. После трех «открываиий» и «закрываиий» выставить вперед правую иогу, палку поместить перед собой, левая рука — виизу, правая — вверху (см. рис. 109). Повериуть корпус влево... и т. д. Выполиить четыре раза в обратную сторону.

7. После выполиения упражнеиия выполиить три «открывания» и «закрывания» и три глубоких выдоха и вдоха. Перейти к следующему упражнеиию.



Рис. 104

4. Поднимание и опускание рук

Краткая формула

Держать палку в правой руке, левая рука свободна. Движение начать с левой руки. Левая рука поднимается, минуя точку цзяньцзии, в положение над точкой байхуй. Затем свободно опускается вниз.

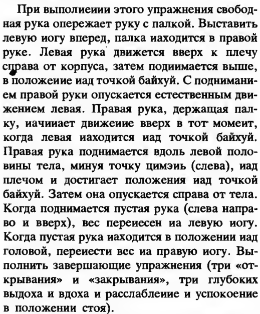
При опускании левой руки поднять правую руку, минуя точку цимэнь, в положение над точкой байхуй. Руки движутся в противоположных направлениях.

При опускании правой руки поднимается левая и т. д.

Женщинам выполнять упражнение зеркально.

Если поднимание палки над точкой байхуй вызывает недомогание, руку можно до этой точки немного не доводить.

Толкование



При выполнении этого упражнения свободная рука опережает руку с палкой. Выставить левую ногу вперед, палка находится в правой руке. Левая рука движется вверх к плечу справа от корпуса, затем поднимается выше, в положение над точкой байхуй. С подниманием правой руки опускается естественным движением левая. Правая рука, держащая палку, начинает движение вверх в тот момент, когда левая находится над точкой байхуй. Правая рука поднимается вдоль левой половины тела, минуя точку цимэнь (слева), над плечом и достигает положения над точкой байхуй. Затем она опускается справа от тела. Когда поднимается пустая рука (слева направо и вверх), вес перенесен на левую ногу. Когда пустая рука находится в положении над головой, перенести вес на правую ногу. Выполнить завершающие упражнения (три «открывания» и «закрывания», три глубоких выдоха и вдоха и расслабление и успокоение в положении стоя).

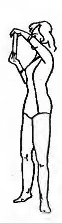
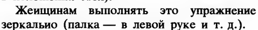


Рис. 105



Женщинам выполнять это упражнение зеркально (палка — в левой руке и т. д.).

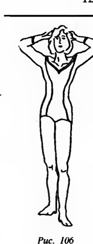


Рис. 106



Детальное описание движений (для женщин)

1. Выполнить расслабление и успокоение в положении стоя, держа палку в левой руке (для мужчин — в правой).

2. Выставить вперед правую ногу. Поднять правую руку от нижней левой части живота вверх, вдоль левой половины тела, минуя точку цимэнь на левом плече, до положения над точкой байхуй. Опустить правую руку естественным движением вдоль правой стороны тела.

3. Когда правая рука находится над точкой байхуй, поднять левую руку (с палкой) от нижней правой части живота, вдоль правой половины тела, минуя точку цимэнь на правом плече, до положения над точкой байхуй. Затем опустить ее естественным движением вдоль левой стороны корпуса (см. рис. 110, 111).

Если вы чувствуете недомогание, когда палка находится над точкой байхуй, руку следует поднимать в положение спереди над головой.

4. Когда правая рука поднимается вдоль левой половины корпуса, поясницу и голову развернуть чуть влево. Когда левая рука поднимается вдоль правой половины корпуса, поясницу и голову развернуть слегка вправо.

5. Выполнить это упражнение 4 раза подряд. Затем выставить вперед левую ногу и повторить упражнение зеркально.

6. Выполнить три «открывания» и «закрывания», три глубоких выдоха и вдоха, расслабление и успокоение в положении стоя. Упражнение закончено.

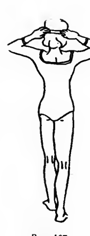


Рис. 107

气功专

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ЦИГУН

门技术

Глава I

УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

I. СОПОСТАВЛЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛЕЧЕНИЮ РАКА И БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН

При лечении рака используются как несколько измененные базовые упражнения цигун, так и специальные упражнения. Ниже приводится сопоставление упражнений по лечению рака и базовых упражнений.

1. Начальные упражнения

1. Расслабление и успокоение в положении стоя выполняется так же.

2. Три глубоких выдоха и вдоха. При лечении рака это упражнение видоизменяется в три глубоких вдоха и выдоха. Когда руки помещены на живот, вдохнуть через нос. Слегка присесть и глубоко выдохнуть через нос. После выполнения выдоха выпрямить ноги. Повторить три раза.

3. Три «открывания» и «закрывания» выполняются так же.

2. Упражнения по регуляции дыхания и обновлению ци

1. Простейшее упражнение для укрепления здоровья выполняется так же.

2. Дыхание при фиксированном шаге. При лечении рака это упражнение выполняется сначала с левой ноги. Большие пальцы ноги не касаются земли.

3. Укрепление почек дыханием. При лечении рака это упражнение начинается с левой ноги, в остальном выполняется так же.

4. Укрепление легких, печени и селезенки. При лечении рака это упражнение начинается с левой ноги, в остальном выполняется так же.

5. Укрепление сердца выполняется так же.

3. Упражнение по перемещению и трансформации ци

1. «Открывание» и «закрывание» трех даньтянь. При лечении рака это упражнение

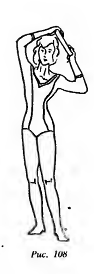


Рис. 108



сопровождается глубоким дыханием (см. далее).

2. Медленная ходьба с поднятыми пальцами ног. Это упражнение выполнять не рекомендуется. Использовать быструю ходьбу (см. далее).

3. «Открывание» и «закрывание» двух даньтянь при лечении рака выполняется с левой ноги, в остальном — так же.

4. Массаж живота при лечении рака выполняется так же. Однако больным раком желудка или кишечника следует избегать сильного сосредоточения на даньтянь.

4. Массаж головы и успокоение ума выполняется так же.

5. Массаж почек и оздоровление ци выполняется так же.

6. Регуляция ци расслаблением и успокоением выполняется так же. Разница в том, что движения правой ногой заменяются на движения левой, и наоборот.

II. ТРИ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАКА

1. Специальные виды дыхания и быстрая ходьба

Специальные виды дыхания и быстрая ходьба являются дополнительными упражнениями по укреплению почек дыханием. При этом дыхание можно разделить на три вида:

а) Сделать шаг левой ногой и в этот момент вдохнуть через нос. Затем сделать шаг правой ногой и выдохнуть через нос. Выдох должен быть резкий и сильный («продувка» носа). Чередовать подобным образом вдохи и выдохн при ходьбе. Руки свободно покачиваются вместе с поворотами корпуса, т. е. ходьба осуществляется, как при укреплении почек. Темп ходьбы — 70—100 шагов в минуту.




б) Делать вдох н выдох прн шаге левой ногой и вдох н выдох при шаге правой ногой. Дыхание осуществляется через нос.

Этот вид дыхания наиболее подходит в начальной стадни рака и прн раковых заболеваннях желудка н кишечника.

в) При очередном шаге, наступая на пятку, выполнять два вдоха, а прн последующем полном опусканин ступнн — выдох (т. е. на каждый шаг выполнять два вдоха н один выдох). Темп ходьбы чуть снижен и составляет 60 шагов в минуту.

2. Глубокое дыхание при «открывании» и «закрываиии»

Это упражненне выполняется на трех даньтянь. Вдох прн этом осуществляется через нос, а выдох — через рот. Дыхание должно быть мягким, спокойным, ровным н медленным.



Рис. 110

Выполнять по четыре «открывания» н «закрывания» верхнего н среднего даньтянь, сопровождая каждый цикл троекратным глубоким дыханием, затем выполнить «открывание» и «закрывание» нижнего даньтянь. Подробнее эти движения можно описать следующим образом.

Глубокое дыхание на верхнем даньтянь: прн первом «открывании» и «закрывании» не выдыхать, выполннть только вдох прн «закрываннн»; прн втором — выдохнуть при «открывании» н вдохнуть прн «закрываннн»; прн третьем — то же; прн четвертом — выдохнуть прн «открывании» н перейти на обычное дыхание прн «закрывании». Глубокое дыхание на среднем даньтянь выполняется аналогично. При «открывании» и «закрывании» нижнего даньтянь глубокое дыханне не пронзводнтся. Выполннть это упражнение, четыре раза выставляя вперед левую ногу н последовательно разворачиваясь по ходу движения солнца (по часовой стрелке). Затем выполнить это упражнение четыре





Рис. 111

раза с правой ногой впереди, разворачиваясь против движения солнца (против часовой стрелки).

Глубокое дыхание при «открывании» и «закрывании» относится к упражнениям по перемещению и трансформации ци. Упор здесь перенесен с тонизирующего на очищающий эффект, необходимый при лечении рака. Оно направлено на ликвидацию застоя крови, прочистку меридианов и коллатералей и обеспечение повышения ян и понижения инь. Преобладание ян способствует усиленному току крови и жизненной энергии в пяти твердых и шести полых органах, в результате чего противодействие вредным факторам увеличивается. Основными моментами при выполнении этого упражнения являются:

1. Дыхание должно быть мягким, спокойным, ровным и медленным; не следует концентрировать внимание на области легких. Брюшное дыхание не применять (вдыхать грудью). Сконцентрировать внимание на дыхании в целом, словно бы вдохи и выдохи осуществляются каждой порой на поверхности тела.

2. При дыхании тело должно быть полностью расслаблено, при этом ключевым моментом является расслабление поясницы.

3. Сильное дыхание и произнесение слов

Этот метод применяется не только для лечения рака. Однако в последнем случае он является доминирующим, поэтому мы отнесли его в соответствующий раздел.

При выполнении этого упражнения используется произнесение слов, необходимое для создания резонанса звуковой волны и соответствующего органа. Этот резонанс необходим для воздействия на поврежденный орган и оказания лечебного эффекта, поэтому произнесение звуков должно быть точным.

Слова произносятся с повышенной и пониженной высотой звука (тоном)[1]. За уровень отсчета берется средняя высота голоса. У каждого человека этот показатель индивидуален, поэтому понятия «высокий» и «низкий» тон относительны.

Упражнение следует начинать с произнесения слова «до» низким для расслабления тоном. Кроме этого, в «Нэйцзин» описаны следующие пять слов, соответствующие пяти твердым органам[2]: «гун» — селезенка, «шан» — легкие, «го» — печень, «чжэн» — сердце, «юй»[3] — почки. Каждое из этих слов может произноситься высоким и низким тоном. Соответствия произносимых слов и внутренних органов приведены в таблице 6.

Перед произнесением слов следует выполнить начальные упражнения и максимально расслабиться. Положить руки на спину, средние и большие пальцы находятся на точке шэныпу, и перейти к произнесению слов. Произнося слова высоким тоном, голову следует слегка опустить, а тело развернуть слева направо. Слова произносить долго и протяжно. После этого вернуть корпус в прежнее положение и вдохнуть свежий воздух через нос. После этого дышать, как обычно. Успокоив дыхание, произнести соответствующий звук низким тоном, повернув тело налево. После произнесения звуков высоким и низким тоном выполнить одно «открывание» и «закрывание». Выполнив таким образом необходимое количество произнесений, закончить упражнение троекратным «открыванием» и «закрыванием» и тремя глубокими выдохами и вдохами.

Начинающим полное количество требуемых произнесений можно не выполнять. Можно разделить упражнение на несколько частей и выполнять различное количество произнесений, постепенно доводя их до необходимого числа. Главное — привыкнуть к этому упражнению и не уставать во время

1 Повышенной высоте звука соответствует первый (высокий) тон китайского языка, пониженной высоте звука соответствует третий (низкий) тон китайского языка.— Прим. пер.

2 Эти слоги являются словами китайского языка (значение их в данном случае роли не играет), поэтому мы и придерживаемся термина «слова».— Прим. пер.

3 Специфический китайский звук. Произносится как один гласный, при этом язык расположен как для произнесения звука «и», а губы — как для произнесения звука «у».



Рис. 112 (до)

его выполиеиия. Так, иапример, слово «шаи» произиосится девять раз на каждом занятии в случае заболеваиия легких. Начииающие же могут произиосить его сначала три раза иа каждом занятии, постепенно повышая количество раз иа три каждые двеиадцать дией.

Таблица 6[1)]

		Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Звук н воздействие на твердые органы	Высокнй тон	гō	чжэ̄н	гӯн	шāн	ю̄й
	Низкнй тон	гǒ	чжэ̌н	гӯн	шǎн	ю̌й
	Твердые органы	печень	сердце	селезенка	легкие	почкн
Воздействне на другие областн	Полые органы	желчный пузырь	тонкая кншка	желудок	толстая кншка	мочевой пузырь
	Части тела	сухожн-лия	пульс	мышцы	кожа	костн
	Органы чувств	глаза	язык	рот	нос	ухо
Чнсло пронзнесений		8	7	10	9	6

1) В китайской транскрипции высокий тон обозначается значком « ¯ », а низкий тон — значком « ˇ », ставящнмся над гласной.— Прим. пер.

Выбор слова осуществляется в зависимости от заболеваиия коикретиого органа. При заболеваиии раком следует использовать в осиовиом «очищающее» слово «ха» и произиосить его девять раз высоким и низким тоиом. После произиесеиия «ха» соответствующее число раз произиести слово, соответствующее определеииому оргаиу в зависимо ти от заболевания (иапример, «шаи» — при раковом заболеваиии легких и «го» — при раковом заболеваиии печеии).

При заболеваиии раком практикуется так-



Рис. 113 (ха)

же произиесение слова «си», если картина крови при химиотерапии ухудшается. Произносить это слово следует шесть раз, соответственно высоким и низким тоиом, после чего заменить его произнесением, «ха» или соответствующего определеииому органу звука после того, как картина крови нормализуется.

Людям с раковыми заболеваниями желудка ие следует практиковать произнесение слова «гун». В этом случае следует произиосить слово «дун», соответственно высоким и низким тоиом.

При раковых заболеваниях в начальной стадии, а также при раке мозга следует произиосить слово «до» (10 раз), соответственно высоким и иизким тоном.

Положение рук при произиесении разных слов иесколько меняется. Оио показаио на рис. 112—119.

Глава 2

УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН ПРИ ПОВЫШЕННОМ КРОВЯНОМ ДАВЛЕНИИ

Гипертоиия является довольио распространенным заболеванием. Повышеиие кровяного давления, связаииое с гипертонической болезиью, зависит от иарушеиий функционирования эндокринной системы. Причиной этих иарушеиий чаще всего являются воздействие эмоций, о которых речь шла выше, и разбалаисировка коры головиого мозга, вызывающая избыточиое возбуждение симпатической иервной системы. Происходит сужение кровеносиых сосудов и задержка циркуляции крови, ведущая к повышению кровяного давления. Нагрузка иа сердце возрастает, что служит причиной заболеваиий сердца. Мы уже говорили о том, какую роль играет в оргаиизме сердце, поэтому упражнения по снижеиию кровяного давления представляются весьма важными.



Рис. 114 (си)

Механизм воздействия упражнений цигун на снижение кровяного давления осиовывается иа расслаблеиии, которое способствует приведению коры головного мозга в иор-

мальное состоянне. Дыханне в этих упражнениях направлено на стнмуляцию парасимпатической нервной снстемы, в результате которой сосуды расширяются, сопротивление прохождению крови снижается н давление падает. Рассмотрим этн упражнения подробно.

I. МАССАЖ ТОЧКИ БАЙХУЙ



1. Выполннть начальные упражнения.

2. Прннять положение «руки над головой». Для этого поднять обе руки от среднего даньтянь вдоль мериднана чун ладонями к животу до макушки н поместить пальцы рук в направленнн друг на друга. Кистн рук находятся над головой, не касаясь ее. Руки держать в 15 см от макушки 2—3 мннуты, затем опустнть их на голову для массажа точки байхуй (см. рнс. 120, 121).



Рис. 115 (чжэн)

3. Массаж точки байхуй. Поместить левую руку (для женщин — правую) на точку байхуй, а правую (для женщин — левую) — поверх левой (для женщин — правой). Массаж пронзводится внутренней точкой лаогун на ладони руки, находящейся сверху поверх внешней точки лаогун (на тыльной стороне ладони) руки, находящейся снизу. Пронзвестн 12 мягких круговых движений в направленин влево, вперед, вправо, назад н 12 — в обратную сторону (см. рис. 122). Для женщин, соответственно, наоборот: 12 движений в направлении вправо, вперед, влево, назад н 12 — в обратную сторону. После этого, мягко масснруя точку байхуй обенми руками, глубоко выдохнуть, при выдохе слегка прнсесть. После выдоха приподнять руки с точки байхуй н вдохнуть. Выпрямить ноги только после завершения вдоха. Вниманне сосредоточивается на выдохе. Сделать трн выдоха н вдоха подряд.



Рис. 116 (го

4. Направление ци внна. После глубоких выдохов н вдохов медленно опустить руки к точке шанчжун, среднне пальцы прн этом касаются друг друга, а ладонн направлены



Рис. 117 (гун)

вниз (см. рис. 123). Расслабить поясницу и, сгибая иоги, опустить руки, повернутые тыльиыми стороиами ладоней друг к другу (пальцы вниз), сопровождая это движение глубоким и долгим выдохом (см. рис. 124). Остановиться, когда руки достигнут уровня точки иньлингуань (на внутренней стороне ноги под колеиом). В это же время закоичить выдох (см. рис. 125). Встать и вернуть руки к даньтянь, естественным движением разворачивая ладони к животу.

Повторить три раза.

II. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЦИ В ТОЧКУ ЧЖУНДУ

1. Выполнить три «открывания» и «закрываиия», затем поднять руки в положеиие над головой.

2. После этого опустить руки к точке шанчжун ладонями вниз, глубоко выдохнуть и присесть, развернув руки тыльными сторонами ладоией друг к другу, т. е. выполнить движеиие, описанное в предыдущем разделе, с той разницей, что руки достигают уровня точки чжунду (см. рис. 126).

3. Встать.

III. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ЦИ В ТОЧКУ ЮНЦЮАНЬ

1. Выполнить три «открывания» и «закрываиия», затем поднять руки в положение иад головой.

2. Опустить руки и присесть, как описаио в предыдущих разделах, с той разницей, что в этом случае пальцы, опущенные вииз, касаются земли (см. рис. 127). Если вы не можете коснуться пальцами земли, необходимо все-таки постараться опустить руки как можно ниже. Тело не сгибать и голову не наклонять во всех описаиных выше случаях. Внимание сосредоточить на точке юнцюань.

3. Встать.

Массаж точки байхуй, перемещение ци в точку чжунду и точку юнцюань составляют один цикл. Выполнить три цикла подряд.

4. Выполнить завершающее упражнение.

При перемещении ци (жизненной эиергии)



. 118 (гун



Рис. 119 (юй)

в точку юнцюань у некоторых людей появляется чувство затрудненностн дыхания. В этот момент можно переместить энергию ниже, в землю, после чего чувство это пройдет.

Упражнения цигун для снижения кровяного давления прнносят эффект только на базе упражненнй по регуляции дыхания и усиления ци, а также по перемещению н трансформации ци. Они способствуют восстановлению баланса инь н ян, н давление крови стабилнзируется автоматическн. Однако следует заметить, что для закрепления результатов необходнмо выполнить упражнение по укреплению почек дыханием.

Глава 3

МАССАЖ ТВЕРДЫХ ОРГАНОВ

Массаж оказывает благотворное влиянне только на основе выполнения базовых упражнений цигун. Для выполнения массажа необходимо полное освобождение ци, а дополнительное воздействие на органы руками служит средством для закрепления лечебного эффекта. В этой главе не приводится описанне массажа почек, нбо он аналогичен массажу прн оздоровлении ци.

I. МАССАЖ СЕРДЦА

1. Выполнить начальные упражнения.

2. Положить левую руку на сердце, а правую — поверх левой (для женщин — наоборот) (см. рнс. 128). Сделать 12 круговых движений влево н 12 — в обратную сторону. Количество движений не является неизменным, оно может быть увеличено или уменьшено на 6. Выполнить 3 раза «точечное дыхание» (при нажатии ладонью на область сердца). Прн массаже рука должна касаться тела мягко или даже быть на некотором удалении от тела, в завнсимости от энергетического поля индивидуума. Массаж предпочтительно выполнять в одежде. Внимание концентрнровать на сердце н на движении жизнениой энергии, соответствующем двнжениям руки.

3. Выполнить завершающие упражнения.

Вышеописанное составляет один цикл. Сделать три цикла подряд.

II. МАССАЖ ПЕЧЕНИ

1. Выполнить начальные упражнения.

2. Положить левую руку на область печени (под правыми нижними ребрами), а правую — поверх левой (для женщин — наоборот). Сделать 12 круговых движений влево и 12 — в обратную сторону (см. рис. 129). Выполнить 3 раза «точечное дыхание» (при нажатии на область печени). Остальные требования аналогичны требованиям к массажу сердца.

При массаже внимание сосредоточить на печени.

III. МАССАЖ ЛЕГКИХ

1. Выполнить начальные упражнения.

2. Положить обе руки на область легких (см. рис. 130). Стараться при этом поместить их на очаг заболевания, если он известен. Остальные требования совпадают с требованиями, изложенными выше.

Внимание сосредоточить на легких.

IV. МАССАЖ СЕЛЕЗЕНКИ И ЖЕЛУДКА

1. Выполнить начальные упражнения.

2. Массаж селезенки. Положить левую руку на область селезенки, а правую руку — поверх левой (для женщин — наоборот) (см. рис. 131). Требования аналогичны изложенным выше. Внимание сконцентрировать на селезенке. Завершающие упражнения выполнить после массажа желудка.

3. Массаж желудка. Положить левую руку на точку чжунвань (середина желудка), а правую — поверх левой (для женщин — наоборот) (см. рис. 132). Остальные требования аналогичны вышеизложенным.

Глава 4

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ

Под отклонениями подразумеваются неприятные или даже болезненные ощущения, которые могут возникнуть при занятиях цигун. Многие испытывают озабоченность

явлениями подобного рода, однако надо заметить, что они неизбежны. Более того, отклонения показывают эффективность тех или иных упражнений. Во всяком случае, представляется необходимым дать некоторые рекомендации по предотвращению и исправлению различного рода отклонений.

I. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ

1. Мы уже говорили о необходимости концентрации внимания на определенных органах или меридианах. Однако часто бывает, что усиленная концентрация внимания может вызвать болевой эффект, особенно у начинающих. Следует помнить, что повышение проходимости меридианов и коллатералей происходит постепенно, по мере занятий цигун. Оно не достигается за один раз. Поэтому излишняя концентрация внимания на отдельных органах (меридианах) может вызвать в них резкое скопление ци, приводящее к болевым ощущениям. Концентрация внимания должна быть плавной, скользящей и не сопровождаться мышечным напряжением соответствующего органа (участка тела). Расслабление и успокоение являются доминирующим фактором.



Рис. 120

2. Необходимо научиться управлять «шестью ощущениями». Под «шестью ощущениями» подразумевается зрение, обоняние, слух, вкусовые ощущения, осязание и умственное восприятие. В процессе заиятнй цигун следует постепенно отключать соответствующие органы чувств от реакции на внешние раздражители и переносить направленность их действий внутрь себя. Вначале большое значение имеет отключение реакции на звуки. Это очень трудно — заставлять себя не слышать звуки, однако это совершенно необходимо для расслабления и успокоения ума. В дальнейшем необходимо добиваться отключения зрения («смотреть вперед и ничего не видеть»), обоняния и т. д. Результатом должно быть то, что



Рис. 121

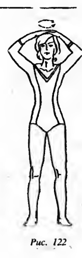
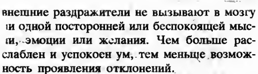


Рис. 122



внешние раздражители не вызывают в мозгу ни одной посторонней или беспокоящей мысли, эмоции или желания. Чем больше расслаблен и успокоен ум, тем меньше возможность проявления отклонений.

3. Необходимо избегать усталости при занятиях цигун. Для этого, при появлении чувства утомленности, надо сразу же делать перерыв. В своей повседневной деятельности человек, практикующий цигун, также должен избегать чрезмерной усталости, предохраняться от каких-либо механических повреждений, постоянно поддерживать равновесие между работой и отдыхом. Половую жизнь следует ограничить до минимума, чтобы, по терминологии китайской традиционной медицины, «сохранить жизненную сущность». Особенно это касается людей, уже имеющих заболевания. Им вообще следует воздерживаться от половой жизни в течение первых трех месяцев занятий цигун.

4. Очень важно предохраняться от внешних патогенных факторов. Так, например, жар способствует размягчению костного мозга, а холод разрушает селезенку. Человек, практикующий цигун, должен своевременно менять одежду при изменениях погоды. Ни в коем случае нельзя заниматься цигун на сквозняке, при сильном ветре, под дождем или на открытом солнце. Если при занятиях цигун появляется пот, его необходимо сразу же вытирать, но ни в коем случае не обсыхать на ветру.

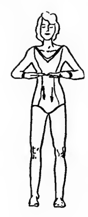


Рис. 123

5. Необходимо тщательно следить за функционированием жизненной энергии:

а) Перед занятиями цигун устранить все препятствия, могущие помешать правильному функционированию жизненной энергии. Надеть свободную одежду, снять пояс, часы, браслеты и другие предметы или украшения. Обувь должна быть мягкая, свободная, на низком каблуке. Перед занятиями цигун следует полностью успокоиться.



Рис. 124

Нельзя заниматься на сытый или, наоборот, голодный желудок.

б) Упражнения следует выполнять в состоянии полного спокойствия, надо «запрограммировать» себя на индифферентную реакцию на внешние раздражители. Даже если до вас долетают какие-то звуки (голоса людей или шум машин), а ваш ум спокоен, вы можете сознательно не выходить из состояния покоя. Если же это все-таки произошло, необходимо немедленно выполнить «открывание» и «закрывание» двух даньтянь. Обычно уже на четвертый раз удается достичь равновесия. Если нет, то «открывание» и «закрывание» двух даньтянь следует выполнять необходимое количество раз.

в) Очень часто во время выполнения упражнений цигун проявляется какое-либо из «восьми внутренних ощущений» (по терминологии традиционной китайской медицины): увеличение, уменьшение, облегчение, утяжеление, холод, жар, напряжение и расслабление. Эти ощущения указывают на определенное состояние жизненной энергии (например, на ее движение или задержку). В любом случае следует настойчиво продолжать выполнение упражнений, ибо любая заминка может нарушить определенный порядок воздействия упражнений на жизненную энергию.

г) При выполнении упражнений цигун сидя ступни ног должны плотно стоять на земле. Это помогает сохранить баланс инь и ян.

д) Если во время занятий цигун появляются галлюцинации, следует воздерживаться от увлечения эмоциями, которые они вызывают [1]. Не поддавайтесь иллюзиям, спокойно продолжайте занятия. Излишние эмоции нарушают достигнутый ритм дыхания и приводят к отклонениям. После выполнения упражнений следует прижимать руки к даньтянь.

[1] Надо отметить, что сохранение сознания является отличительной чертой особого торможения коры головного мозга в цигун, отличного от сна или гипноза. Современная наука не дает однозначной оценки этому состоянию.— Прим. пер.

е) Человек, практикующий цигун, должен выбирать упражнения, соответствующие его заболеванию: направленные на тонизацию организма при недостатке ян и на прочистку меридианов — при избытке ян. В основу этого положены следующие принципы: направленность движений слева направо или от средней линии тела используется для прочищения, направленность справа налево или к средней линии тела используется для тонизации. Для этого же служит положение рук при их опускании и подиимании (ладонями вверх илн вниз) и произнесение слов высоким или низким тоном (направленное на прочищение и тонизацию) [1].

[1] Следует обратить внимание, что описания упражнений приводятся в профилактическом ключе: основное внимание уделено равномерному чередованию тонизации и прочищения.— Прим. пер.

6. Если при выполнении упражнений цигун появляется слюна, ее необходимо сглатывать небольшими порциями и мысленно представлять себе, что она опускается в даньтянь. Появление пота свидетельствует о положительном эффекте упражнений цигун, однако необходимо избегать переохлаждения. Если же потоотделение слишком обильно, следует прекратить упражнения, ибо это свидетельствует о нарушении инь. Не рекомендуется ходить в туалет в течение получаса после выполнения упражнений. Это помогает предотвратить нежелательную утечку части жизненной энергии. После занятий ей необходимо дать возможность окончательно успокоиться.

II. ИСПРАВЛЕНИЕ ОТКЛОНЕНИЙ

Отклонения могут произойти в том случае, если упражнение выполняется невнимательно. В этом случае они должны быть исправлены. Для этого следует выяснить причину отклонения и определить подходящий способ его исправления.

1. Проверить правильность телесного даоинь. Попытайтесь определить, достигается ли полное расслабление при выполнении упражнений, правильно ли производятся движения, сохраняется ли правильное



Рис. 125

сочетание прочищения и тонизации. Так, например, такие явления, как головная боль, боль в плечах или спине, могут происходить от того, что полное расслабление не достигнуто. Боль или отек шеи могут проявиться из-за излишнего усилия при «подвешивании» головы. Боль в пояснице или бедрах может возникнуть при их недостаточном расслаблении или поворотах с излишним напряжением мышц. Слабость в коленях может быть при резком разгибании или при излишнем сгибании коленей. Боль в пятках может возникнуть при излишней концентрации внимания на них или при резком (чрезмерном) переносе веса с одной ноги на другую.



Рис. 126

Соотношение инь и ян можно нарушить неправильным положением рук при движениях ими вверх или вниз (эти оговорки даны при описаниях упражнений). Иногда возникает ощущение тяжести в нижних конечностях. В этом случае необходимо переносить внимание на точку байхуй. Если же, наоборот, в теле ощущается необычная легкость (т. н. «потеря веса»), внимание следует переносить на точку юнцюань. Для предотвращения болезненных ощущений в конечностях в дальнейшем следует избегать физической активности сразу после выполнения упражнений цигун.

Для исправления отклонений, возникающих во время выполнения упражнений, можно использовать упражнение по укреплению легких. Если это упражнение не сработает, можно использовать упражнение по регуляции ци расслаблением и успокоением (с палкой).



Рис. 127

2. Проверить правильность дыхательного даоинь. Отклонения при дыхании могут возникнуть из-за неправильного выполнения трех глубоких выдохов и вдохов. Необходимо проверить следующие моменты: достаточно ли долго выполня-



Рис. 128

ется выдох и достаточна ли пауза после выдоха. Не забывать при этом о расслаблении! Внимание следует обратить и на язык, неправильное положение которого может привести к «потере дыхания», и на степень наклона, ибо излишний наклон может вызвать боль в ногах. Начинающим не следует практиковать задержки дыхания, их следует использовать при достижении определенного мастерства. При выполнении одного выдоха и двух вдохов в упражнениях по регуляции дыхания и усилению ци не следует сливать оба вдоха в один, это может вызвать напряжение в груди. Выдох должен быть быстрым. При отклонениях лучше всего применять обратное брюшное дыхание, т. е. при вдохе через нос втягивать живот, а при выдохе оставлять часть воздуха и сосредоточивать его в области среднего даньтянь. При овладении этим методом можно легко избавляться от стеснения в груди, напряжения в животе, «потерь дыхания» и т. д.

Так как регуляция дыхания задействует меридиан легких, упражнение по укреплению легких позволяет устранить отклонения в этой области.

3. Проверить правильность психического даоинь. Отклонения в этой области могут быть устранены главным образом умственным контролем в следующих аспектах:

1. Отклонения при психическом даоинь вызываются в основном при излишнем «обилии мыслей». Они могут быть устранены, например, мысленным счетом, т. е. «заменой многих мыслей одной». Естественно, что для начинающих полное успокоение вряд ли возможно. Даже для опытных людей, практикующих цигун, достижение «безмыслия» (специальный китайский термин) вызывает определенные трудности. Более сложным, но эффективным методом является концен-



Рис. 129

трация внимания на внешних предметах [1]. Правда, следует оговориться, что применение более сложных методов при недостаточном опыте может скорее привести к отклонениям, поэтому их применение рекомендуется прн достижении определениого мастерства.

При концентрации внимания на внешних предметах следует придерживаться следующих правил:

— концентрировать внимание на ближних объектах, находящихся в пределах непосредственной видимости. Концентрация на отдаленных предметах может вызвать рассеивание жизнениой энергии;

— концентрировать внимание на знакомых и приятных предметах. Концентрация на незнакомом н неприятном может вызвать «отчужденность», мешающую сосредоточению;

— концентрировать внимание на конкретных предметах, а не на отвлеченных понятиях, ибо это мешает созданию «образа».

В основу концентрации внимания на внешних предметах положены следующие принципы:

— Люди с высоким кровяным давлением и другими гиперстеническими явлениями должиы сосредоточивать внимание на какихлибо предметах, располагающихся ниже человеческого тела (гладь воды, например). Людям с пониженным кровяным давлением и другими признаками астенического синдрома следует сосредоточиваться на предметах, находящихся выше человеческого тела (нанрнмер, плывущие облака).

— Большую роль играет и цвет предметов. Так, например, при заболеваниях селезенки и желудка следует концентрнроваться на желтом (желтая хрнзантема), при заболеваниях печени и желчного пузыря — на зеленом[2] (деревья), при заболеваниях легких (или толстой кишки) — на белом (облака).



Рис. 130

1 Этот метод заключается в вызывании в мозгу образа какого-либо предмета н концентрации внимания на этом образе. Разглядывание какого-либо непосредственного предмета перед собой является лишь начальной стадией.— Прим. пер.

2 В таблице, приведенной в части I, указано «синий». В данном случае разница между синим и зеленым цветами не делается.— Прим. пер.).



Рис. 131

Можио по аиалогии предположить, что при заболеваниях сердца (нли тонкой кишки) концентрировать внимание следует на красном. Однако красный цвет несет в себе большую энергетическую емкость, и концентрация на нем может вызвать нзлишний подъем ян. Поэтому при концентрации внимания яркий красный цвет следует заменять его оттенками — розовым (розовый лотос) или пурпурным. Так же обстоит дело и с черным. Черный цвет — угнетающий, и концентрация иа нем может снизить энергию почек. Поэтому прн заболеваниях почек (или мочевого пузыря) для концентрации внимания следует использовать фиолетовый цвет или же цвет сандалового дерева.

2. Бывает, что прн занятиях цигун человек подвергается неожиданному виешнему воздействню, вызывающему нспуг (например, резкий громкий звук), н оказывается не в состоянии противодействовать этому. В таком случае следует придерживаться некоторых правил:

— абсолютно запрещается открывать глаза при нспуге в процессе выполиения упражнеинй. Если открыть глаза, потревожениая жизненная энергия придет в беспорядок, что может вызвать серьезиые отклонения;



Рис. 132

— специальным методом направления жизненной энергии по меридианам в прежнем порядке является: не открывая глаза при испуге, немедленио выполнить «открывание» и «закрывание» двух даньтянь следующим образом. Поднять руки на уровеиь нижней челюсти и вдохнуть с шнпящим звуком, словио вы вдыхаете морозный воздух. При вдохе поднять руки на уровень точки иньтан и медленио выдохнуть при «открывании». Аналогично «открывание» и «закрывание» выполняется иа среднем даньтянь. Выполнить упражнение четыре раза, при необходимости — восемь.

4. Для нсправления отклоненнй наиболее подходящими являются упражнения по регуляции ци расслабленнем н успокоеннем (с палкой) и укреплению легких. Эти упражнения можно выполнять в конце занятий, более медленно.

Для исправления отклонений служит и «способ достнжения безмятежности». Этот способ заключается в том, что практнкующий цигун ходнт как полупьяный, касаясь земли пальцамн ног н точкой юнцюань, с полностью расслабленным телом. Беспорядочность воздействия на точки ног помогает как бы «утрясти» внутреннюю энергию н способствует восстановлению ее правильной циркуляцин. Это упражнение можно выполнять отдельно по 2 раза в день.

Тем, кто страдает от стеснения в грудн или неприятных ощущений в животе, можно порекомендовать произнесенне слова «ха» от 6 до 9 раз по методу пронзнесения слов, изложенному выше.

Ц58 «ЦИГУН» — древнекитайская система оздоровления.
М., пер. с китайского.
Информационно-рекламное агентство «ИРА», 1990.
144 стр. с илл.
ISSN 5—85922—001—4

В древностн «ЦИГУН» называлн «средством уничтожения болезней и продления жизни». Занятия «ЦИГУН» позволяют управлять происходящими в организме процессами.

Формат 84×108 1/32. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. п. л. 8,11.
Усл. ар.-отт. 8,61. Уч.-изд. л. 8,27. Тираж 100 000 экз. Зак. № 6. Цена 10 р.
Информационно-рекламное Агентство «ИРА». Москва, ул. Лесная, 13/15.
Типография издательства «Воздушный транспорт», Кировоградсаая ул., 23.



Цигун — это одна из жемчужин сокровищницы китайской традиционной медицины. Оформившись в систему более двух с половиной тысяч лет назад, цигун зарекомендовала себя как эффективный способ медицинского воздействия на организм. На протяжении своей истории она играла важную роль в профилактике и лечении болезней, укреплении здоровья, предотвращении преждевременной старости и продлении жизни. Цигун является уникальным средством лечения хронических и тяжелых заболеваний. Поэтому еще в древности цигун назвали «средством уничтожения болезней и продления жизни». Занятия цигун позволяют управлять происходящими в организме процессами, обеспечивать их правильность и стабильность, что является наилучшим способом противостоять болезням.

Система цигун основывается на взглядах китайской традиционной медицины, считающей основой жизнедеятельности внутреннюю энергию человека. Практика цигун включает в себя определенные способы воздействия на эту внутреннюю энергию, направленные на оптимизацию ее функционирования. При этом упор делается на следующие моменты: рассмотрение различных частей тела и органов как элементов единой системы, уделение внимания внешним и внутренним факторам, сочетание движения и расслабления, поддержка баланса инь и ян и т. д.

Эта книга основывается на богатом опыте в практике цигун. Здесь сделана попытка популярно изложить теоретические положения цигун, описать основные упражнения, а также специфическую методику лечения некоторых заболеваний.

Сейчас, когда интерес к цигун все более возрастает, появление этой книги представляется весьма своевременным. Хочется выразить надежду, что это будет хорошим подспорьем тем, кто желает овладеть методами китайской медицины и сохранить отличное здоровье.

«ИРА» МОСКВА 90